

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

لاہور

ماہنامہ عبقری®

دسمبر 2006 بمطابق ذیقعد 1427 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

عَبْقَرِي حَسْبُ ۞ قَبَائِلِ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبُ ۞ الْقُرْآنُ

روحانی و جسمانی

گھریلو الجھنیں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

کاروباری زوال کا پُر اثر آزمودہ وظیفہ

اس شمارے کی چند دلچسپ جھلکیاں۔

اذان سے  
ڈیپریشن اور خاندانی  
پریشانیوں کا علاج

کالی دنیا کالی عامل

اور ازلی کالی مشکلات کا زوال

اور قرآنی طاقت کا کمال

موسم سرما  
الرجی اور دائمی نزلے کا  
آزمودہ علاج

عبقری خود پڑھیے، مطالعہ کے بعد اپنے دوست احباب کو محبت کے ساتھ اسکے مطالعہ کی ترغیب دیجیے اور اپنے تمام ملنے والوں تک پہنچا کر معاشرے کی روحانی اور جسمانی گھریلو الجھنوں کے حل میں مدد کریں۔ ایصال ثواب اور تقسیم کے لیے خصوصی رعایت۔

- 4 فراہمی سرجن پاگل خانے اور وضو سے شفا یابی
- 7 (نعوذ باللہ) میں نے قرآن پاک کباڑ خانے میں بھینکوا دیا، ایس نے لا پرواہی سے کہا:
- 10 مقام ولایت پانے کیلئے ایک انوکھا گھر
- 12 دیدار رسول ﷺ اور محدثین کے ذاتی آزمودہ مشاہدات
- 13 ڈراؤنے خواب، نندیس ساس جہیز اور قتل، ہمارے لئے اب گھر میں کوئی جگہ نہیں
- 15 سردیوں میں جلد کی حفاظت کے طریقے
- 16 آئیں مل کر دعا کریں
- 17 گھریلو جھگڑے اور پرسکون زندگی، آپ ذہنی یا جذباتی دباؤ کا شکار تو نہیں
- 20 خواتین پوچھتی ہیں؟
- 21 عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ
- 22 آپ کا خواب اور روشن تعبیر
- 23 اسم اعظم کے متلاشی اور تھیرا سراسر میں لپٹے انکشافات
- 25 نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
- 26 بہار رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں
- 28 گھریلو کام کاج میں خواتین کی صحت پوشیدہ ہے
- 29 دوائیں، صحت یا بیماری
- 31 نومولود کے کان میں اذان دینے کی حکمت اور سائنسی ریسرچ
- 32 جنات سے سچی ملاقاتیں
- 34 بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو نوٹس



# ٹھہریے پہلے اسے پڑھئے

اگر آپ رسالہ ”عبقری“ کا اجراء کرنا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالہ مبلغ 120 روپے مع ڈاک خرچ ہے آپ یہ رقم بذریعہ منی آرڈر بنام ”دفتر ماہنامہ عبقری مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چوکی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور“ کو ارسال کریں۔ ☆ اگر آپ رسالے کا فوری اجراء چاہتے ہیں تو پھر آپ مبلغ 125 روپے زرسالہ ارسال کریں۔ رقم موصول ہونے پر فوری رسالہ جاری کر دیا جائے گا۔ ☆ اگر منی آرڈر نہیں کر سکتے، تو ایک طریقہ یہ ہے کہ اسی مالیت کے ایک روپے والے ڈاک ٹکٹ بذریعہ خط اپنے مکمل پتہ کے ساتھ ارسال کریں۔ ☆ اپنا پتہ اردو میں واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ ☆ رسالہ بذریعہ وی پی منگووانے سے گریز فرمائیں کہ وصول نہ کرنے کی صورت میں ادارہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ آسان صورت یہ ہے کہ آپ رقم منی آرڈر کر دیں رقم ملتے ہی مطلوبہ رسالہ ارسال کر دیا جائیگا۔ ☆ اگر کوئی صاحب صرف ایک رسالہ منگووانا چاہتے ہیں تو وہ 10 روپے رسالہ کی قیمت اور 5 روپے ڈاک خرچ یعنی 15 روپے کے ڈاک ٹکٹ (ایک روپے والے) ارسال کر دیں تاکہ آپ کو فوری رسالہ مل جائے۔

## قارئین سے التماس

رسالہ نہ ملنے پر اپنے ڈاکیہ سے رجوع کریں کیونکہ پوری تسلی کے بعد رسالہ روانہ کیا جاتا ہے۔ اپنا خریداری نمبر محفوظ رکھیے اور کسی بھی شکایت کی صورت میں خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیجئے یا اپنا زرسالہ جمع کرائیں۔

☆ جواب طلب امور کے لئے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔  
☆ بعض احباب نے اپنے عزیز واقارب یا ملنے والوں کیلئے ”عبقری“ کا اجراء کرایا ہوا ہے ان کے علم میں یہ بات نہیں کہ یہ رسالہ ان کو کس کی جانب سے موصول ہو رہا ہے ان کو تشویش ہوتی ہے اور وہ ادارہ سے رجوع کرتے ہیں۔ احباب سے گزارش ہے کہ رسالہ جاری کرانے پر اپنے دوست احباب کو اس کی اطلاع لازمی کر دیں اور ہمارے پاس بھی نوٹ کر دیں تاکہ ادارہ ان کو تسلی بخش جواب دے سکے۔

## شکایات موصول ہوتی ہیں

اکثر و بیشتر قارئین کی طرف سے شکایات موصول ہوتی ہیں کہ رسالہ نہیں ملتا یا وقت پر نہیں ملتا۔ قارئین کو بدگمانی ہو رہی ہے کہ ہم رسالہ ارسال نہیں کرتے جنہیں رسالے نہیں ملتے وہ دیئے گئے پتہ پر اور اپنے متعلقہ ڈاکخانہ پر تحقیق کریں نیز ایسے موقع پر دعا کریں کہ یہ سلسلہ چلتا رہے اور آپ سب کو رسالے بروقت ملتے رہیں۔ ☆ رسالہ کا اجراء ہر انگریزی مہینے کی 26-27-28 تاریخ کو ہو جاتا ہے اس کے بعد جو نئے خریدار بنتے ہیں ان کو رسالہ اگلے ماہ جاری ہوگا۔

ماہنامہ عبقری قریبی بک شال یا اخبار فروش سے طلب کریں

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ بخاری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ مفتی دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 06 جلد نمبر 01 دسمبر 2006ء مطابق ذیقعد 1427ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

لاہور

عبقری

دسمبر 2006ء

ماہنامہ

روحانی و جسمانی صحت کا خاص مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوب چغتائی

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، قتل الہی شمس، حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین، قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

مجلس مشاورت

قیمت فی شمارہ ..... 15 روپے  
اندرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) ..... 120 روپے  
بیرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ) ..... 140 امریکی ڈالر

صدقہ جاریہ: یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دینی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لئے شائع کیا گیا ہے۔ کوئی لکھی ہوئی کہ لاگت اور ضروری پیش نظر رکھ کر کہ کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ ”ماہنامہ عبقری“ کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفت کریں یا اپنے پیاروں کے لئے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کئے دکھوروں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کئے قریب ہوں گے۔

وائر سے مشیر نظام سالانہ خریداری کی خدمت فہم ہونے کی علامت ہے لہذا نئے سال کی خریداری کے لئے فہم سال فرمائیں۔

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں ہر ہدیہ دینے کے لئے اپنا نام لکھیں۔

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک رائے اور نقطہ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہب و سیاسی تعصبات سے بالا ہو کر پوری ایک نئی کڑی سے جانچ لیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آزاد و مختصر نظر کے اپنے ہیں جن سے مدیر ادارہ کا مقصد ہونا ضروری نہیں لہذا ادارہ کی ایسے مضمون کی ہر غمت پر جواب دہ نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی یا سیاسی فریاد یا تعصبات کا اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ)

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ ”عبقری“ مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چوکی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور

فون: 0304-4177637، 042-7552384

Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com



## منتخب احادیث

**الحديث** حضرت ثوبانؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: میری امت میں کچھ لوگ ایسے ہیں کہ ان میں سے کوئی شخص تم میں سے کسی کے پاس آئے اور دینار مانگے تو وہ اس کو نہ دے، اگر ایک درہم مانگے تو وہ بھی نہ دے اور اگر ایک پیسہ مانگے تو وہ اس کو ایک پیسہ تک نہ دے (لیکن اللہ تعالیٰ کے ہاں اس کا یہ مقام ہے کہ) اگر وہ اللہ تعالیٰ سے جنت مانگ لے تو اللہ تعالیٰ اس کو جنت دے دیں۔ (اس شخص کے بدن پر صرف) ذوپرانی چادریں ہوں۔ اس کی بالکل پرواہ نہ کی جاتی ہو (لیکن) اگر وہ اللہ تعالیٰ (کے بھروسے) پر تم کھا بیٹھے تو اللہ تعالیٰ ضرور اس کی قسم کو پورا کر دیں۔“ (طبرانی، مجمع الزوائد)

**الحديث** حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہؐ کو ارشاد فرماتے ہوئے سنا: مومن اپنے اچھے اخلاق کی وجہ سے روزہ رکھنے والے اور رات بھر عبادت کرنے والے کے درجہ کو حاصل کر لیتا ہے۔ (ابوداؤد)

**الحديث** حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: ایمان والوں میں کامل ترین کامل مومن وہ ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں اور تم میں سے وہ لوگ سب سے بہتر ہیں جو اپنی بیویوں کے ساتھ (برتاؤ میں) سب سے اچھے ہوں۔ (مسند احمد)

**الحديث** حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: کامل ترین ایمان والوں میں سے وہ شخص ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں اور جس کا برتاؤ اپنے گھر والوں کے ساتھ سب سے زیادہ نرم ہو۔ (ترمذی)

**الحديث** حضرت عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: مجھے تعجب ہے اس شخص پر جو اپنے مال سے تو غلاموں کو خریدتا ہے پھر ان کو آزاد کرتا ہے وہ بھلائی کا معاملہ کر کے آزاد آدمیوں کو کیوں نہیں خریدتا جب کہ اس کا ثواب بہت زیادہ ہے؟ یعنی جب وہ لوگوں کے ساتھ حسن سلوک کرے گا تو لوگ اس کے غلام بن جائیں گے۔ (فضاء الحوائج، جامع صغیر)

**الحديث** حضرت ابوانامہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا: میں اس شخص کے لئے جنت کے اطراف میں ایک گھر (دلانے) کی ذمہ داری لیتا ہوں جو حق پر ہونے کے باوجود بھی جھگڑا چھوڑ دے اور اس شخص کے لئے جنت کے درمیان میں ایک گھر (دلانے) کی ذمہ داری لیتا ہوں جو مذاق میں بھی جھوٹ چھوڑ دے اور اس کے شخص کے لئے جنت کے بلند ترین درجہ میں ایک گھر (دلانے) کی ذمہ داری لیتا ہوں جو اپنے اخلاق اچھے بنالے۔ (داؤد)

## کیا آپ سوشیڈوں کا ثواب پانا چاہتے ہیں قسط نمبر 2

یقیناً آپ جانتے ہیں کہ آج کے دور میں ایک سنت پر عمل کرنا سوشیڈوں کے مطابق ثواب پانا ہے

**کھانے کی ابتداء بسم اللہ سے**  
حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: بسم اللہ کہو اور ہر ایک اپنے قریب سے کھانا کھائے۔ (بخاری)

**بسم اللہ نہیں پڑھی تو برکت نہیں**  
حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مرفوعاً روایت ہے کہ جس کھانے پر بسم اللہ نہ پڑھی جائے اس میں برکت نہیں ہوتی۔ (کنز العمال)

**بسم اللہ نہ پڑھی جائے تو شیطان کی شرکت**  
حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ کو میں نے یہ فرماتے ہوئے سنا کہ جب آدمی گھر میں داخل ہوتا ہے اور اللہ کا نام لیتا ہے اور کھانے پر اللہ کا نام لیتا ہے تو شیطان کہتا ہے نہ سونے کی گنجائش نہ کھانے کی۔ (مسلم، ترمذی)

حضرت سلمان فارسی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا جسے یہ پسند ہو کہ شیطان اس کے ساتھ کھانے میں سونے میں رات گزارنے میں شریک نہ ہو اسے چاہیے کہ جب گھر میں داخل ہو تو سلام کرے اور کھانے پر بسم اللہ کہے۔ (اس کی برکت سے شیطان شریک نہ ہوگا)۔ (ترغیب)

**بسم اللہ نہ پڑھنے پر شیطان کی شرکت کا واقعہ**  
حضرت ابویوب انصاری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم لوگ ایک دن نبی اکرم ﷺ کے پاس موجود تھے۔ کھانا پیش کیا گیا۔ ابتداء میں اتنی برکت ہوئی کہ ہم نے ایسی برکت نہیں دیکھی۔ پھر آخر میں اتنی بے برکتی ہونے لگی کہ ہم نے ایسی بے برکتی نہیں دیکھی۔ ہم نے آپ ﷺ سے پوچھا یہ بات کیسے ہوئی؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہم لوگ بیٹھے تھے تو بسم اللہ پڑھ لی تھی، پھر بعد میں ایک شخص شریک ہوا جس نے بسم اللہ نہیں پڑھی۔ پس شیطان اس کے ساتھ کھانا کھانے لگا۔ (اس کی وجہ سے یہ بے برکتی ہوئی)۔ (مجمع)

**شروع میں بھول جائے تو جب یاد آ جائے پڑھ لے**  
حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: بسم اللہ پڑھنا کھانے کے شروع میں بھول جاؤ تو بعد میں پڑھ لو۔ (مجمع)

**جب شروع میں بھول جائے تو بعد میں پڑھے**  
حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: اگر بسم اللہ پڑھنا شروع میں بھول جائے تو وہ بسم اللہ اَوَّلَہُ وَآخِرَہُ پڑھ لے (یعنی جب یاد آ جائے)



# درس ہدایت

ستر ہزار پردے:

ہفتہ وار درس سے اقتباس (گزشتہ سے پیوستہ)

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ثواب ملتا ہے سرور کو نبی ﷺ سے فرمایا گیا:

کہ آپ کی جنت میں بیوی فرعون کی بیوی حضرت آسیہ ہوں گی (سرور کو نبی ﷺ کی بیوی ہوگی) اتنا بڑا اجر ملے گا جو عورت اپنے خاوند کی رضا جوئی کے لئے لگی رہی، اسے حضرت مریم کا اور حضرت آسیہ کے مقام کا ثواب ملے گا اور جو کوئی رمضان المبارک میں کسی مسلمان کی حاجت پوری کرتا ہے اللہ جل شانہ اس کی دس لاکھ حاجتیں ادا کر دیتا ہے۔ پوری کر دیتا ہے اور کسی عیال دار کو خیرات دیتا ہے۔ اللہ پاک اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھتا ہے۔ اس کے دس لاکھ گناہ مٹا دیتے ہیں اللہ پاک اس کے دس لاکھ درجے بلند کرتے ہیں۔

## بے زبانوں کو تلاش کریں

اس لئے اکثر عرض کیا کرتا ہوں بے زبانوں کو تلاش کرو ایسے بے زبان جو سوال نہیں کر سکتے وہ اس دن مجھے کہنے لگا کہ میں دینے گیا تو عجیب بات! میں کئی دن تک اس بات میں گھوم رہا تھا ایک خاتون ہے دو بیٹے ہیں اور دو بیٹیاں ہیں۔ ایک بیٹا کنڈیکری کرتا ہے ایک نے کوئی اور شعبہ سنبھالا ہوا ہے دونوں چھوڑ گئے ہیں بیٹیاں اپنے گھروں کو سدھاریں جسم بھاری ہے اب ایک کرہ دیا ہے اس کمرے میں پڑی ہے کرہ ٹوٹا پھوٹا سا ہے بالکل کوئی پرسان حال نہیں چار پانی کو کاٹا ہوا ہے بیچاری کھسک کر وہیں حاجت پوری کر لیتی ہے شاید کئی دن تک کوئی حاجت کرانے والا بھی نہ ہوگا اور کوئی آکر روٹی دے دیتا ہے پاؤں پھول چکے ہیں پیٹ پھول چکا ہے اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ جب وہاں گئے تو کتے کا بچہ نیچے پڑا ہوا دو تین دن کا آکے مر گیا کوئی اٹھانے والا نہیں تھا اور وہ لگا ہوا تھا وہ اٹھا کے پھینکا کہنے لگی یہ بھی میں چند دنوں کی پیالی واپس کر رہی ہوں کہ مجھے بخار ہوا اور میں نے پانی لیا میں نے سنا تھا کہ بخار میں سر پر جو پانی ڈالتا ہے اسے سر سان ہو جاتا ہے میں نے سر میں پانی ڈالنا شروع کر دیا اور پھر رو کے کہنے لگی کہ عزرائیل مجھ سے ڈرتا ہے نہیں آتا ایسے کمپری کے لوگوں کو تلاش کرو الحمد للہ میں کوشش کرتا ہوں کہ ایسے لوگوں کو تلاش کروں یہ وہ مسائل ہیں جنہیں میں اکثر ایک نام دیتا ہوں جسے ”بے زبان“ کہتے ہیں بے زبان سوال ہی نہیں کر سکتے۔

اگر کرے تو کوئی دینے والا نہیں ہے اور ان میں اکثر ایسے ہیں جو سوال نہیں کر سکتے میرے پاس سمن آباد کے ایک صاحب آئے دوئی کیلئے کچھ دن آئے پھر چھوڑ گئے میں نے ان سے عرض کیا کہ مستقل مزاجی سے آپ دوئی لینے نہیں

ستر ہزار پردے ہیں اس وقت سورج کے سامنے اور ہر پردے کے درمیان ستر ہزار میل نہیں سال کا فاصلہ ہے اور اس کے باوجود جب سورج اپنی گرمی پہ آتا ہے تو اپنا کمال دکھاتا ہے اور جس دن سورج سوا سیزے پر ہوگا اور اس دن عرش کا سایہ ملے گا اور اس کو ملے گا جو تراویح کیلئے چل کے جائے گا۔ اللہ اکبر کبیرہ اور جو جتنا دور چل کے جائے گا آپ یہ نہیں گے کہ ہمارا تو موٹر سائیکل وہیل چلتا ہے گاڑی ہے سائیکل ہے موٹر سائیکل ہے تو بھی اللہ کے ہاں تو قدم گئے جاتے ہیں آپ چل کے جاتے ہیں یا اس پر چل کے جاتے اللہ نے نعمت سواری دی ہے تو اس پر بھی اجر ملے گا ہر وہیل کے چکر پر اجر ملے گا بعض محدثین نے عجیب بات لکھی ہے فرمایا ایک آدمی سوار ہے گھوڑے پر تو پھر کہتے ہیں کہ سواری کے قدم کے بقدر ثواب ملے گا تو آج کے دور کی سواری کے قدم جو ہیں پہنچے گا گھومنا ہے یہ سواری کا قدم ہے تو قیامت کے دن کیا ہوگا۔۔۔ وہ عرش کے نیچے ہوگا اس لئے میں اکثر عرض کیا کرتا ہوں کہ اللہ والو یہاں تراویح ہوتی ہے قربانی کر لیا کرو یہاں آجایا کرو ہمارے پاس آپ ہمارے مہمان بن جایا کرو گے آپ کی برکت جو ہے اللہ جل شانہ قرآن کا سلسلہ چلا دیتا ہے ہر سال ماشاء اللہ اللہ یہاں تراویح پڑھی جاتی ہے قرآن سنا جاتا ہے اب جو رمضان میں جماعت کی نماز کے لئے کوشش کرتا ہے اور اس کا اہتمام کرتا ہے اللہ ہر رکعت کے عوض میں اسے نور کا ایک شہر عطا فرمائے گا ہر رکعت کے عوض میں باقی ثواب جو ہے سو ہے ہر رکعت کے عوض میں اسے نور کا ایک شہر عطا فرمائے گا۔ جو جماعت کی نماز کا اہتمام کرے گا اور جو اپنے والدین کے ساتھ احسان کرے گا اللہ اس کی طرف رحمت اور مہربانی کی نگاہ سے دیکھے گا اور اگر فرمایا کہ میں اس کا ذمہ دار ہوں میں نے اس دن عرض کیا کہ میں قبرستان میں گیا فاتحہ کے لئے ایک پچرعت خوانی کر رہا تھا کہنے لگا ”اک قطرہ جو بخشش مینوں کم بن جاندا ای میرا“ میں نے کہا بات تو ٹھیک ہے رحمت کی ایک نگاہ ساری کائنات کا کام بنادے اکیلے کا نہیں بنے گا؟ اور جس عمل پر اللہ پاک فرماتے ہیں کہ میں اس کی طرف رحمت اور مہربانی کی نگاہ کروں گا رمضان المبارک میں جو والدین کی خدمت کرے گا ان کا اکرام کرے گا ان کی برداشت کرے گا کیا فرماتے ہیں میں اس کی طرف رحمت کی نگاہ فرماؤں گا۔ فرمایا میں اس کا ذمہ دار ہوں اور جو عورت رمضان المبارک میں اپنے خاوند کی رضا جوئی میں لگی رہتی ہے سن لو عجیب بات ہے اللہ جل شانہ کے نزدیک اسے حضرت مریم اور حضرت آسیہ کا

آتے دو سو روپے کی تو دوئی ہے بس کہنے لگے کچھ مجبوریاں تھیں پھر میں نے دوئی دے دی پھر نہ آئے میں نے کہا دیکھیں آپ آتے نہیں ہیں کہنے لگے اس طرح میں کچھ کہنے آیا ہوں ایک رقعہ لکھ کے دیا کہ میرے گھر کے مسائل یہ ہیں کہ ٹیلیفون کٹ چکا ہے پیسے نہیں ہیں گھر کا نظام درہم برہم ہو چکا ہے بچوں کو تعلیم سے ہٹالیا ہے کہ ان کی فیس نہیں ہیں اور میں گھر بیٹھ گیا ہوں میں چل پھر کر چھپائی کا کام کرتا تھا وہ ختم کر دیا ہے بیٹے کو تعلیم سے ہٹوا کر اب وہ یہ کام کرتا ہے اس میں بھی گزارا نہیں ہوتا اور مقروض ہو گیا ہوں اور گھر کی کمپری یہ ہے کہ سوال نہیں کر سکتا آپ سے پیسے نہیں چاہتا آپ مجھے کوئی وظیفہ بتائیں کہ میں پڑھوں اور میرے حالات ٹھیک ہو جائیں ایسے لوگوں کی مجھے بعض اوقات خبر ہو جاتی ہے اس انداز سے انہیں کہتے ہیں ”بے زبان“

لوگ جن کی زبان سوال کے لئے نہیں چلتی میں ایک حدیث پڑھ رہا تھا اور عجیب حدیث۔ فرمایا جس کو اللہ پاک نے دنیا کی دولت چیزیں عطا کی ہوں اور پھر وہ گر گیا۔ نیچے مضمون عرض کر رہا ہوں۔ اس سے وہ چیزیں جھن گئیں اس کا خیال زیادہ کرنا۔ فرمایا جو کسی مسلمان کو کسی عیال دار کو خیرات دیتا ہے۔ اللہ اس کے لئے دس لاکھ نیکیاں لکھتے ہیں اور دس لاکھ گناہ مٹا دیتے ہیں اور دس لاکھ درجے بلند فرماتے ہیں اور فرمایا کہ جو کسی مسلمان کی حاجت روائی کے لئے چلتا ہے اللہ جل شانہ ہر قدم پر ستر (70,70) نیکیاں لکھتے ہیں ستر ستر گناہ مٹاتے ہیں یہاں تک کہ وہ جہاں سے چلا تھا وہاں ہی لوٹ آتا ہے اور نبی پاک نے فرمایا اللہ جل شانہ کی ایسی مخلوق بھی ہے جس کو اس نے لوگوں کی حاجت روائی کیلئے پیدا کیا ہے۔ لوگ اپنی حاجتوں میں ان کے پاس گھبرائے چلے آتے ہیں اور وہ لوگ خدا کے عذاب سے امن میں رہنے والے ہیں اور جو کسی مسلمان کی حاجت میں اپنے بھائی کے ساتھ جاتا ہے یہاں تک کہ اس کو پورا کر دیتا ہے تو اللہ جل شانہ اس کے قدم کو اس دن ثابت قدم رکھے گا جب لوگوں کے قدم پھسل رہے ہوں گے۔ (جاری ہے)

## توجہ طلب:

ہر منگل کو بعد نماز مغرب ”مرکز روحانیت و امن“ میں حکیم صاحب کا درس ذکر خاص، مراقبہ اور دعا کی نشست ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کے لئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔



# فرانسیسی سرجن، پاگل خانے اور وضو سے شفا یابی

## وضو کی حکمتیں اور موتیابند کا علاج

قبل انجینئر نقشبندی مدظلہ العالی مواعظ میں لکھتے ہیں: ”حضور اقدس ﷺ جب صبح اٹھتے تو وضو کیا کرتے تھے آج سائنس کی دنیا کہتی ہے کہ آنکھوں میں موتیابند ہو جاتا ہے۔ اس کا بنیادی علاج یہ ہے کہ انسان صبح صبح آنکھوں کے اندر پانی کے چھینٹے مارے۔ جو آدمی تہجد کے لئے اٹھے گا تو وضو کرے گا پھر فجر کے لئے وضو کرے گا تو اس کی آنکھوں کی مرض رفع ہو جاتی ہے۔“

الغرض چہرے کا دھونا جہاں دیگر اعضاء کو فوائد دیتا ہے وہاں پلکوں کے گرنے کے مرض کو بھی ختم کرتا ہے۔ آنکھ کے پونے کے درم کو بھی ختم کرتا ہے۔

## داڑھی کا خلال

چونکہ داڑھی گھنی اور گنجان ہوتی ہے اس لئے شرعی حکم یہی ہے کہ اس کی جڑ تک پانی پہنچایا جائے۔ ایسا کرنے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوں گی۔

عام جراثیم (COMMON GERMS) اور چھوٹی امراض کے جراثیم (INFECTIOUS GERMS) ختم ہو جاتے ہیں اور پانی کے ذریعے بہہ جاتے ہیں اگر داڑھی کا خلال نہ کیا جائے تو جوؤں (LICES) کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ مزید یہ کہ اگر داڑھی میں پانی رک جائے گا تو وہ گردن کے پٹھوں (MUSCLES OF NECK) تھائی رائیڈ گلینڈ (THYROID GLAND) اور

(GLAND) اور گلے کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

(ریسرچ ڈاکٹر پروفیسر جارج ایل۔ بحوالہ سائنسی دنیا)

## کہنیوں تک دھونا

جسم کا یہ حصہ ہمیشہ ڈھکا رہتا ہے اگر اس حصے کو پانی اور ہوا نہ لگے تو بے شمار دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ کہنی پر تین قسم کی بڑی رگیں (VEINS) ہوتی ہیں جن کا تعلق بلا واسطہ دل۔ دماغ اور جگر سے ہے جب ہم کہنی تک دھوئیں گے تو مذکورہ بالا تینوں اعضاء کو تقویت پہنچے گی اور وہ امراض و علل سے محفوظ رہیں گے۔

مزید یہ کہ کہنیوں تک ہاتھ دھونے میں یہ مصلحت پوشیدہ ہے کہ اس عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندر ذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہو جاتا ہے اور روشنیوں کا ہجوم ایک بہاؤ کی شکل اختیار کر لیتا ہے اس عمل سے ہاتھوں کے عضلات اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔

## مسح کرنا

فرانسیسی سرجن اور پاگل خانے: قبل انجینئر نقشبندی مدظلہ العالی کے مواعظ سے ایک واقعہ رقم ہے۔

ہمارے ایک دوست فرانس گئے وہ فرماتے ہیں کہ میں وہاں وضو کر رہا تھا کہ ایک آدمی غور سے کھڑا دیکھ رہا تھا میں نے محسوس تو کر لیا لیکن میں وضو کرتا رہا جب میں نے وضو مکمل کر لیا تو اس نے مجھے بلا کر پوچھا آپ کون ہیں۔ میں نے کہا کہ میں مسلمان ہوں۔ کہا کہاں سے آئے ہو میں نے کہا

پاکستان سے۔ کہنے لگا کہ پاکستان میں کتنے پاگل خانے ہیں۔ بڑا عجیب سا سوال تھا۔ میں نے کہا کہ دو یا چار ہیں بہر حال مجھے تو پتہ ہی نہیں وہ کہنے لگا تم نہیں جانتے۔ کہنے لگا کہ یہ ابھی تم نے کیا کیا ہے میں نے کہا وضو کیا۔ کہنے لگا کہ روزانہ کرتے ہو۔ میں نے کہا روزانہ بلکہ دن میں پانچ بار کرتا ہوں۔ وہ حیران ہوا اور کہنے لگا۔

یہاں مینٹل (MENTAL) دماغی امراض کے لئے ہسپتال ہے میں اس میں سرجن ہوں سوچتا رہتا ہوں تحقیق کرتا رہتا ہوں کہ لوگ پاگل کیوں ہوتے ہیں۔

پھر کہنے لگا میری تحقیق یہ ہے کہ انسان کے دماغ سے سگنل پورے جسم میں جاتے ہیں اور ہمارے جسم کے اعضاء کام کرتے ہیں اور ہمارا دماغ ہر وقت (Fluid) کے اندر Float کر رہا ہے اس لئے ہم بھاگتے ہیں کودتے ہیں دوڑتے ہیں پھرتے ہیں اور دماغ کو کچھ نہیں ہوتا اگر وہ کوئی RIGID چیز ہوتی تو اب تک ٹوٹ چلی ہوئی اللہ تعالیٰ نے اس کو (FLUID) کے اندر رکھا ہے۔ اس دماغ سے چند باریک باریک رگیں (CONDUCTOR) بن کر آرہی ہیں اور رگیں ہماری گردن کی پشت سے پورے جسم کو جاتی ہیں۔

سرجن مزید کہنے لگا:

میں نے جو ریسرچ کی ہے اگر بال بہت بڑھادیے جائیں اور گردن کی پشت کو خشک رکھا جائے تو ان رگوں کے اندر کئی دفعہ (CONDENSATION) خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور انسان کے جسم پر پھر اس کا اثر ہوتا ہے۔

کئی دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کا دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اسلئے ڈاکٹر نے سوچا اس جگہ (یعنی سر والی جگہ) دن میں دو چار بار ضرورت رکھا جائے کہنے لگا ابھی میں نے آپ کو دیکھا کہ آپ نے ہاتھ منہ تو دھو یا ہی ہے لیکن یہاں گردن کی پچھلی طرف بھی آپ نے کچھ کیا ہے اسلئے وہ ڈاکٹر کہنے لگا آپ لوگ پھر کیسے پاگل ہو سکتے ہیں مزید یہ سر سے لو لگنا اور گردن توڑ بخار کا خاتمہ ہوتا ہے۔ (جاری ہے)

## اللہ تعالیٰ کی حفاظت

پرسر کر رہے تھے۔ بی بی بیت اللہ اور وہ جگہیں جہاں بیٹھے ہوئے تھے یہاں تک کہ گزرنے کی بھی جگہ نہیں تھی۔ رات کا وقت گزر گیا اور نماز فجر کا وقت تھا کہ ایک شور اٹھا چھوٹ کر ٹرین سے گر گیا۔ زنجیر کھینچی۔ بہت آگے جا کر ہم اتر گئے ٹرین چل چلی اب ہا کا اندھیرا تھا ہم ریلوے رسی تھی اور بین کر رہی تھی چلتے چلتے اجالا ہو گیا۔ اور دور سے ہمیں ایک جگہ کوئے اور پرندے ریلوے لائن میں اترتے نظر آئے غم سے اندھا ہو گئی اور اس کے قدم اترتے ہو گئے۔

## جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حکیم محمد طارق محمود عفری مجذوبی چغتائی

میں مزید قریب گئے تو منظر بدلہ ہوا دیکھا اور جیرت انگیز طور پر عجیب منظر تھا کہ بچہ بالکل پرسکون لائن کے پتھروں پر سو رہا تھا پرندے اس بچے کو نوچنے کی کوشش کر رہے تھے اور کتے بچے کی حفاظت کرتے ہوئے ان پر جھپٹتے تھے۔ یہ سلسلہ مسلسل جاری تھا۔ جب ہم پہنچے تو پرندے اڑ گئے اور کتے بھاگ گئے اور ماں نے اپنے لخت جگر کو بے قرار رہی سے سینے سے لگالیا۔ کمال کی بات یہ ہے کہ بچہ بالکل سلامت تھا اسے خراش تک نہیں آئی تھی۔ واقعی جسے رب رکھے اسے کون چکھے۔

## بلی سے حفاظت

میرا بادی اناج شریف کے ایک دکاندار نے واقعہ سنایا کہ ایک جاہل (ایک جانور جو یہاں توں میں ہوتا ہے جو بچے کی طرح جسے موش خاں رکھتے جسم میں مستقل کانٹے ہوتے ہیں اور جب اس کی لڑائی یوں سے ہوتی ہے تو یہ اپنا منہ چھپا لیتا اور آگے کانٹے کر دیتا ہے) نے بچے دیئے لیکن چند دن کے بعد اس جاہل کو مارا ہوا پایا مجھے بڑی پریشانی ہوئی کہ ان بچوں کا کیا بنے گا ان کے منہ میں رُوئی سے دودھ ڈالا لیکن 2 بچے مر گئے۔ ایک زندہ رہ گیا اسی دوران ایک بلی نے وہ میری دکان میں بچے دیئے یہ جاہل کا بچہ ہوئی کی طرح تھا جو خود بلی کی خوراک تھا۔ میں نے توکل کیا مجبوراً اس بچے کو اور بلی کو چھوڑ دکان رات کو بند کر کے چلا گیا صبح آیا تو دیکھا کہ بلی کے بچے ماں کا دودھ پی رہے تھے اور وہ جاہل کا بچہ بھی ریگتا ریگتا بلی تک چلا گیا اور وہ بھی دودھ پی رہا تھا اور بلی مطمئن اسے دودھ پلا رہی تھی آہستہ آہستہ بچہ بڑا ہوتا گیا اور اس کے کانٹے نکلنے لگے پھر یہ وقت بھی آیا کہ اس کے کانٹے بڑے ہو گئے اور وہ سارا دودھ پی جاتا کیونکہ بلی کے بچے جب اس کے قریب آتے تو وہ کانٹے چھوڑتا جاتی کہ اتنا بڑا ہو گیا کہ خود بخود خوراک کی تلاش میں باہر نکل گیا اور خود کفیل ہو گیا پھر کبھی واپس نہیں آیا۔

قارئین آپ بھی کچھ قدرت ربی کے مشاہدے تحریر کریں اور بھجوائیں



# کاروباری زوال کا پڑا اثر آزمودہ وظیفہ

آزمایہ

معمول بنالیں تو بات ہی کیا ہے۔

## دُعا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اَللّٰهُمَّ اَكْفِنِيْ بِحَلَالِكَ عَنِ  
حَرَامِكَ وَاغْنِنِيْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ  
سِوَاكَ.

”الہی حرام مال سے بچا کر بذریعہ اپنے حلال مال کی میری کفالت کر اور بہ سبب اپنے فضل کے مجھے اپنے غیر سے بے پروا کر دے۔“

لوگوں نے ایک دفعہ حضرت ابراہیم بن ادھمؒ بلخیؒ سے سوال کیا ”کیا وجہ ہے اللہ تعالیٰ ہماری دعائیں قبول کیوں نہیں

## دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں

فرماتا؟ آپ نے فرمایا۔

- 1- تم خدا کو جاننے ہو مگر اس کی اطاعت نہیں کرتے۔
  - 2- رسول اللہ ﷺ کو پہچانتے ہو مگر ان کی پیروی نہیں کرتے۔
  - 3- قرآن کریم پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے۔
  - 4- اللہ تعالیٰ کی نعمت کھاتے ہو مگر شکر ادا نہیں کرتے۔
  - 5- جانتے ہو کہ جنت اطاعت کرنے والوں کے لئے ہے مگر اس کی طلب نہیں کرتے۔
  - 6- جانتے ہو کہ دوزخ گنہگاروں کے لئے ہے مگر اس سے نہیں ڈرتے۔
  - 7- شیطان کو دشمن جانتے ہو مگر اس سے دوستی کرتے ہو دور نہیں بھاگتے۔
  - 8- خویشتن واقارب کو اپنے ہاتھوں سے ذبح کرتے ہو مگر عبرت نہیں پکڑتے۔
  - 9- موت کو برحق جانتے ہو مگر عاقبت کا کوئی سامان نہیں کرتے۔
  - 10- دوسروں کی عیب جوئی کرتے ہو مگر اپنی برائیوں کو ترک نہیں کرتے۔
- بھلا ایسے شخص کی دعائیں کیسے قبول ہوں۔

## دُعا

اے اللہ! ہم عاجز بندے تیری پاکی بیان کرتے ہیں اور تیرے آگے ہاتھ پھیلاتے ہیں۔

اے اللہ! ہمارے صغیرہ کبیرہ چھوئے بڑے ظاہر باطن اگلے پچھلے سب گناہوں کو اپنے فضل و کرم سے معاف فرما

مرحوم کے حوالے سے ایک واقعہ سنایا کہ لاہورریلوے اسٹیشن کے قریب آسٹریلیا چوک پر آسٹریلیا بلڈنگ کے ساتھ ایک نہایت غریب چھابڑی والا کچھ پھل لگا کر شام کو چند روپوں کا آنا لے کر گھر جاتا اور اس کمپرسی میں اس کے شب و روز بسر ہو رہے تھے۔ فرمانے لگے میرے والد صاحب کے آگے وہ شخص اپنی مفلسی کا رونا رویا والد صاحب مرحوم نے یہی دعا پڑھنے کو بتائی اور ہم چل دیئے چند سالوں کے بعد ایک دفعہ پھر میں اپنے والد مرحوم کے ساتھ اسٹیشن سے شہر کی طرف جا رہا تھا تو وہی شخص نامعلوم اس نے کہیں نہ دیکھ لیا تھا نہایت مسرور اور سرشار دوڑتا ہوا آیا اور کہنے لگا کیا آپ نے مجھے پہچانا؟ آپ کے بتائے ہوئے وظیفے نے مجھے بہت برکت دی ہے پچھا بڑی سے میں نے ٹھیلہ لگایا اللہ تعالیٰ نے اور برکت دی ایک چھوٹی سی دکان یہاں بک رہی تھی کوشش کر کے وہ لے لی کچھ عرصے کے بعد یہاں قریب ہی ایک چلتا ہوا مشہور ہوٹل فروخت ہوا میں نے وہ ہوٹل خرید لیا۔ اور اب یہ عالم ہے ہوٹل کی صفائی کرتے ہوئے بھی 10-20 آدمی باہر انتظار میں کھڑے ہوتے ہیں وہ ہمیں اپنے ہوٹل لے گیا اور کھانے کا اصرار کیا۔ کھانا تو ہم نہ کھا سکے۔ اس کا کچھ اکرام قبول کر لیا وہ خوشی خوشی دعائیں دے رہا تھا۔ وہ اتنا خوش تھا کہ اسے سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ میرے والد محترم کو کہاں بٹھائے دوران گفتگو ایک صاحب بتائے لگے۔ اس دعا کو میں نے اپنی زندگی کا معمول بنایا ہے۔ ایک بزرگ نے مجھے اس دعا کی اجازت دی تھی۔ جب سے میں نے یہ دعا شروع کی ہے مجھے روزگاری اور معاشی پریشانی نہیں ہوئی۔ میں مطمئن ہوں اب تک بے شمار لوگوں کو بتا چکا ہوں جس جس نے بھی پڑھا ہے دعائیں دیتا ہے۔

قارئین کرام! یہ چند واقعات صرف اس دعا کی اہمیت کو بتانے اور سمجھانے کے لئے ہیں۔ ورنہ تو مسنون دعا کی اہمیت اور فضیلت کیلئے کسی کوئی اور توجیح کی ضرورت نہیں بس شرط یہ ہے کہ اس کو جب شروع کریں۔ اہتمام سے مکمل یقین سے دھیان سے دل کی سوفید گہرائیوں اور اعتماد سے پڑھیں جتنا یقین کامل ہوگا اتنے اثرات کامل ہوں گے۔

اول و آخر 11 بار درود و ابراہیمی درمیان میں 313 بار بعد نماز فجر اور عشاء کے نہایت خشوع اور خضوع سے پڑھیں اگر دن میں 2 بار نہ پڑھ سکیں تو کم از کم ایک بار ضرور پڑھیں۔ اور اگر تعداد بڑھانا چاہیں تو 786 بار صبح شام پڑھ لیں کیونکہ جتنا زیادہ گڑا اتنا زیادہ پیٹھا اور اٹھتے بیٹھتے بھی اس دعا کو نہایت نہایت اور نہایت کثرت سے کم از کم 90 دن ضرور پڑھیں۔ اس سے زیادہ پڑھیں اور نفع ہوگا اور اگر زندگی بھر کا

## کاروباری زوال کا وظیفہ

زندگی کے وسائل سے مایوسی کے بعد ہر انسان کی نظر ایک ایسی غیبی امداد کی طرف جاتی ہے۔ جو اس کی مشکلات کو حل کرنے کا ذریعہ بنے اور وہ غیبی مدد صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی کی ہے۔

وہ شخص مسلسل رورہا تھا روتے روتے اس کی ہچکی بندھ گئی۔ آنسو تھے کہ تھمتے کا نام ہی نہیں لیتے تھے آنسوؤں سے اس کا رومال بھیگ گیا تھا منہ سے الفاظ نہیں نکل رہے تھے۔ بہت دیر کے بعد وہ گویا ہوا کہ آپ نے جو وظیفہ بتایا تھا اور میں نے یقینی توجہ دھیان اعتماد اور یکسوئی سے اس کو پڑھا اور پھر خود ہی کہنے لگا آخر فائدہ کیوں نہ ہوتا وظیفہ اور دعا بھی تو وہی ہے جو مسنون ہے اور سنت میں برکت ہے کہنے لگا مشکلات نے گھیر لیا تھا۔ فرضوں کے پہاڑ کے نیچے دب گیا تھا کوئی دن ایسا نہیں گزرتا تھا کہ میرے دروازے پر قرض خواہ نہ آتے ہوں۔ ایک طرف قرض کا مطالبہ اور دوسری طرف تمام روزگار برباد ہو چکا تھا۔ جوں جوں روزگار کے لئے میں اسباب اختیار کرتا تمام اسباب خاک ہو جاتے میری اولاد نے میرا ہاتھ بٹانے کی بڑی کوششیں کی لیکن ہر طرف سے رکاوٹ اور ناکامی میرا مقدر بن چکی تھی بعض اوقات سوچتا کہ اگر خودی جائز ہوتی تو کر لیتا زندگی سے مایوسی کی یہ حالت تھی کہ کسی کام میں دل نہیں لگتا تھا حالات یہ تھے کہ ایک لباس کو کئی کئی دن تک پہنہ رکھتا تھا کوئی خوشی خوشی نظر نہ آتی تھی زندگی میں اندھیرا غم گھسٹا درد میرا مقدر بن چکا تھا بہت سے لوگوں نے تعویذ کرنے والوں دم کرنے والوں سے ملاقات کرائی کئی لوگوں سے میں خود بھی ملا لیکن سوائے پیسوں کے ضیاع کے کچھ حاصل نہ ہوا پھر میں نے یہ وظیفہ آپ کی ہدایت کے مطابق پڑھنا شروع کیا تو میں نے محسوس کیا کہ مجھے کچھ حاصل ہو رہا ہے اور میرے حالات سنور جا میں گئے۔ میں نے اپنے کھر والوں کو تاکید سے یہ وظیفہ پڑھنے کی تلقین کی اور پھر کچھ عرصے کے بعد میں نے ایک چھوٹا سا جائے کا کاروبار کیا حالانکہ اب تک بے شمار کاروبار کر چکا تھا لیکن سب سونا مٹی ہوتا رہا بس اب اللہ پاک نے اس دعا کی برکت سے میرے لئے برکت کا فیصلہ کر ہی لیا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے میرے چائے کے کاروبار کو برکت دی اور اب میں خوشحال ہوں۔ یہ باتیں کہہ کر وہ پھر زار و قطار رونے لگا۔ میں اس کا چہرہ دیکھ رہا تھا اور دل میں یہ خیال کر رہا تھا یقیناً یہ خوشی کے آنسو ہیں۔

میرے دوست محسن بن سلیمانی صاحب نے اپنے والد

اللہ تعالیٰ لوگوں کے ساتھ نیکی کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔

ماہنامہ ”عقبر“ لاہور دسمبر 2006

عقبر

5



دے۔ ہماری خطاؤں سے درگزر فرما۔ اے غفور الرحیم! ہمارے گناہوں کو معاف فرما۔ اے اللہ! ہم اپنے گناہوں سے شرمندہ ہیں۔ ہم سچے دل سے توبہ کرتے ہیں۔ ہماری خطاؤں کو معاف فرما۔ اے اللہ! جو گناہ جان کر کئے ہیں اور جو انجانے میں ہوئے ہیں سب کو اپنے حبیب پاک ﷺ اور قرآن پاک کے صدقے میں معاف فرما۔

اے اللہ! ہمیں نجات عطا فرما۔ تیری معافی بہت بڑی چیز ہے۔ اے اللہ! ہمیں رحمت کے دامن میں چھپالے۔ اے اللہ! ہم کو سچی توبہ کی توفیق عطا فرما۔ اے مجبور برحق تیری عبادت میں جو ہم نے بہت تصور کئے ہیں سب کو معاف فرما۔ اے اللہ! ہم گنہگار ہیں۔ خطا کار ہیں مگر پھر بھی تجھ سے معافی کے طلب گار ہیں۔

اے اللہ! اگر تو نے معاف نہ کیا تو ہم کس کے در پر جائیں گے۔ اے اللہ! تیرا اس وقت تک نہ چھوڑیں گے جب تک ہمیں معافی نہ مل جائے۔ اے اللہ! اگر تو نے معاف نہ کیا تو ہم تباہ و برباد ہو جائیں گے۔ ہم کو صرف اور صرف نجات چاہیے۔ اے اللہ! اپنے پاکیزہ ابر رحمت سے ہمارے دلوں کو اخلاص کے ساتھ دین کی طرف پھیر دے۔ ہم کو پکا اور سچا مسلمان بنا دے۔ اے اللہ! ہم کو اسلام پر استقامت عطا فرما۔ ہمارے قدموں کو صراطِ مستقیم پر قائم رہنے والا بنا دے۔ اپنی رضا پر راضی رہنے کی توفیق بخش دے۔ جب تک ہم زندہ ہیں اس پاک اور عالی دین پر قائم رہیں۔

اے اللہ! ہم سے راضی ہو جا۔ ہم کو شیطان اور نفس کے شر سے بچا اور آئندہ ان کے فریب سے بچا۔ اے اللہ! اپنی خاص رحمتیں نازل فرما۔ اے اللہ! ہمیں رات اور دن کے فتنوں سے بچا۔

اے اللہ! جن و انس کے فتنوں سے بچا اور ہمیں زندگی اور موت کے فتنوں سے بچا۔ اے اللہ! ہمیں ایمان کی علم کی دولت سے مالا مال کر دے۔ اے اللہ! اگر اہل کوراہ پر لے آئے اللہ! ہمارے متعلقین کا نیک بنادے اور دین اسلام پر چلنے کی ہمت اور بھلے کاموں کی توفیق عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں ایمان کے ساتھ اور کلمے کے ساتھ اٹھائیو۔ اے اللہ! ہمیں پاکیزگی کی حالت میں موت دینا۔ اے اللہ! ہمیں شہادت والی موت عطا فرمائیو۔ اے اللہ! ہمیں نماز کی حالت میں روزے کی حالت میں ایمان کی حالت میں موت عطا فرمائیو۔ اے اللہ! ہماری موت کو تحفہ بنا کر بھیجنا۔ اے اللہ! ہماری موت کو رحمت بنانا زحمت نہ بنانا۔ اے اللہ! ہماری موت کی منزلیں آسان فرمائیو۔ ہماری قبور کی منزلیں آسان فرمائیو۔ ہماری قبر کو جنت کے باغ بنانا۔ اے اللہ! ہماری قبر کو جہنم کے گڑھوں میں سے گڑھ نہ بنانا۔ اے اللہ! قبر کے کیڑے مکوڑوں سے بچانا۔ قبر کی تنگی سے بچانا۔ اے اللہ! منکر نکیر کے سوالوں کے وقت ثابت قدمی عطا فرمنا۔ اے اللہ! بیمار کو شفاء دینا۔ کمزوروں کو قوت دے دے۔ اے اللہ! ہمیں جسمانی اور روحانی صحت عطا فرما۔

اے اللہ! ہر قسم کی بیماریوں سے بچا۔ اے اللہ! جو بیمار ہیں

ان کو شفاء دے۔ اے اللہ! اخلاص نصیب فرما۔ ہمارے دلوں سے حسد اور بغض و کینہ دور فرما۔ اے اللہ! ہم کو دجال کے فتنے موت کی سختی قبر کے عذاب قیامت کی گرمی اور جہنم کی آگ سے محفوظ فرما۔ اے اللہ! بیوپار تجارت اور رزق حلال میں برکت عطا کر خسارے اور نقصان سے بچا۔ اے اللہ! حلال پاکیزہ اور کشادہ روزی عطا فرما۔ اے اللہ! تھوڑے رزق پر قناعت کی توفیق عطا فرما۔ اے اللہ! بے روزگاروں کو روزگار عطا فرما۔ اے اللہ! ہمارے نگہبان ہمارے جان و مال عزت و آبرو مکان دکان سب چھوٹے بڑوں کی پوری حفاظت فرما۔ اے اللہ! اے احکم الحاکمین! ظالموں کے ظلم سے بچا، مظلوموں کی مدد فرما۔ اے قدرت والے! جو ہمارا دشمن ہے اس کے شر سے بچا، دشمنوں کو ان کی ناپاکیوں میں ناکام کر دے۔ غیب سے ہماری نصرت کا سامان فرما۔

اے اللہ! ہمیں ہر قسم کی بلاؤں سے ناگہانی آفتوں اور مصیبتوں سے بچا۔ اچانک موت سے بچا، ہمارے ساتھ رحم و کرم کا معاملہ فرما۔ اے اللہ! ہماری تمام مشکلات کو حل فرما، ہمارے گھروں میں خیر و برکت عطا فرما۔ اے اللہ! ہمارے سب گھر والوں میں سچی محبت اور پیار عطا فرما۔ ماں باپ اور اولاد میں بہن بھائیوں میں خاندنوں، بیویوں میں سچی محبت دے۔ اے اللہ! بچھڑوں کو ملا دے، روٹھے ہوؤں کو منادے، اے اللہ! ہماری دلی تمنائیں پوری فرما۔

اے اللہ! ہمارے لڑکے لڑکیوں کو پاکدامنی نصیب فرما، نیک ازواج نصیب فرما۔ اے قسمت بنانے والے! نصیب اچھا کر دے۔ اے اللہ! بے اولادوں کو نیک اور صالح اولاد عطا فرما۔ اے قدرت والے! ہماری ساری الجھنوں کو دور کر دے ہماری تمام نیک مرادیں پوری کر دے۔ اے اللہ! تنگ دستوں کی تنگدستی دور فرما۔ اے اللہ! مسلمانوں کو دیس اور پردیس میں چین امن اور سلامتی عطا کر۔ اے اللہ! جو سفر میں ہیں انہیں خیریت سے رکھو۔

اے اللہ! حضرت آدم علیہ السلام جیسی توبہ نصیب فرما۔ اے اللہ! ہمیں حضرت یعقوب علیہ السلام جیسی گریہ و زاری عطا فرما۔ حسن یوسف علیہ السلام عطا فرما۔ اے اللہ! حضرت ابراہیم علیہ السلام جیسی دوستی نصیب فرما۔ اے اللہ! ہمیں حضرت ایوب علیہ السلام جیسا صبر عطا کر۔ اے اللہ! حضرت داؤد علیہ السلام جیسا سجدہ شکر نصیب فرما۔ اے اللہ! حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ جیسا سچا بنادے۔ اے اللہ! حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ جیسی خدمت اسلام رعب و دبدبہ اور شان و شوکت عطا فرما۔

اے اللہ! حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ جیسی شرم و حیا اور خزانہ عطا کر۔ اے اللہ! حضرت علی رضی اللہ عنہ جیسی شجاعت و بہادری اور سخاوت عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ جیسے تمام عمل نصیب فرما۔ اے اللہ! پیغمبری زندگی اور پیغمبری موت عطا فرما۔ اے اللہ! ترازو کا پلڑا نیکیوں سے وزنی بنانا۔ اے اللہ! ہمارے چہرے قیامت کے دن روشن رکھنا۔ اے اللہ!

قبر کے اندھیرے اور عذاب سے بچانا۔ اے اللہ! ہمارے نامہ اعمال داہنے ہاتھ میں عنایت فرمنا۔ اے اللہ! موت کی سختی سے بچانا، قیامت کی گرمی اور جہنم کی آگ سے محفوظ فرما۔ اے اللہ! پل صراط کا راستہ آسان فرما اور جنت الفردوس میں جگہ دے۔ اے اللہ! ہمیں اپنا دیدار نصیب کرنا اور حضور ﷺ کی شفاعت نصیب کرنا۔ اے اللہ! میدان حشر میں ذلت و رسوائی سے ہماری حفاظت کرنا، وہاں کی بھوک اور پیاس کی شدت سے ہماری حفاظت کرنا، ہمارا حشر اپنے جھنڈے کے نیچے فرمنا، حضور اکرم ﷺ کے دست مبارک سے جام کوثر عنایت فرمنا۔ اے اللہ! پل صراط سے بجلی کی طرح گزار دینا، موت کے بعد بھی تمام گناہوں کو آسان فرمنا۔ یا اللہ! اس پیارے دین کو سربز فرما۔ اپنے حبیب ﷺ کے صدقے میں ہماری دعائیں قبول فرما۔

اے اللہ! جس نے یہ دعا شائع کرائی ہے ان کے اور ان کے والدین کے گناہ معاف فرما دینا اور آخرت میں اپنی رحمت سے نوازا اور جنت الفردوس میں بلند درجے عطا فرما۔ آمین

اے اللہ! تو ہمیں آزمائش میں مت ڈال، ہم بہت کمزور ہیں۔ ہمارے ساتھ رحم و کرم کا معاملہ فرما۔ اے مالک الملک! مسلمانوں پر جتنی مشکلات آ پڑی ہیں سب کو دور فرما۔ امن و چین اور اطمینان نصیب فرما۔ اے اللہ! شکر کرنے والا دل ذکر کرنے والی زبان، اور تیری یاد میں رونے والی آنکھیں عطا فرما۔ اے اللہ! پریشان حالوں کی پریشانی دور فرما اور جن کی جائز ضرورتیں ہیں ان کو پورا کر۔ اے اللہ! تمام مسلمانوں کو اور ہم کو بھی پانچ وقت کا نمازی بنادے۔ ہماری نمازوں میں خشوع و خضوع عطا فرما۔ سیدھے راستے پر ہمارے قدموں کو جمادے۔ مقبول اور کارآمد اور نفع بخش عمل نصیب فرما۔ کامل درجہ کا ایمان اور پکا یقین نصیب فرما۔ ضائع اور برباد ہونے والے اعمال سے ہم کو محفوظ فرما۔ تھوڑے سے عمل پر زیادہ سے زیادہ اجر عظیم عطا فرما۔ ہمارے اعمال میں صحابی اور صحابیات اور ازواج مطہرات رضی اللہ عنہم کے اعمال کی جھلک پیدا کر دے۔ ان کے جیسا جذبہ دین عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں مانگنا نہیں آتا، ہمیں اپنی عطا سے عطا فرما جو ہمارے لئے بہتر ہو وہی عطا فرما۔ اپنے نیک بندوں اور پیغمبروں کو جو کچھ عطا فرمایا ہے وہی ہمیں بھی عطا فرما اور جس سے انہوں نے پناہ مانگی اس سے ہماری حفاظت فرما، ہمیں دنیا اور آخرت کی بھلائیاں عطا فرما۔

اے اللہ! شفیع المذنبین حضرت محمد ﷺ کی شفاعت نصیب فرمنا۔ آخرت کی رسوائی سے بچانا، خاتمہ بالخیر کرنا۔ اے اللہ! اپنی محبت کا پاکیزہ شیریں شربت پلا۔ اے اللہ! دنیا اور آخرت کی خواہشوں پر اپنی محبت غالب فرمنا۔

اے اللہ! ہمارے عقائد کو درست فرما۔ ہماری نیکیوں کو خالص فرمنا۔ ہمارے دلوں کے اندھے پن کو دور فرما سینوں کو منور فرما۔ اے اللہ! بدکردار کے کردار کو درست فرما۔ بد اخلاق کو مکارم الاخلاق عطا فرما۔ اے اللہ! ہمارے آباؤ اجداد جو اس جہاں سے رخصت ہو گئے ہیں ان کی مغفرت فرما۔ ان کی



# میں نے قرآن پاک (نعوذ باللہ) کباڑ خانے میں پھنکوا دیا

ابنیں نے لا پرواہی سے کہا:

کبھی میاں بیوی زیادہ مصروف ہوتے تو وہ اس گڑبازی لڑکی کو جس کا نام سہیلی تھا سیر کرانے کے لئے لے آتے اور ہم بڑی دیر تک اس سے بچوں کی سی باتیں کر کے دل بہلایا کرتے۔ باتوں باتوں میں صغیر نے بیرسٹر سجاد حسین ان کی اہلیہ اور خاندان کے دیگر افراد کے بارے میں بہت سی باتیں بتائیں ایک دن صغیر کہنے لگا کہ سجاد صاحب کے والدین بھی اپنے گاؤں سے کٹھن میں رہنے کے لئے آگئے ہیں۔

پھر ایک دن شام کو میں نے ادھیڑ عمر کے ایک بزرگ کو شرعی یا حجامہ پلے دار ٹوپی اور سفید براق کرتے میں ملبوس کٹھن سے نکلے ہوئے دیکھا بیرسٹر سجاد صاحب کے ابا جاجا تھے چائے پیتے ہوئے صغیر کٹھن کے مینڈوں کے طرز زندگی پر تبصرہ شروع کر دیا ایک دن اس نے بتایا کہ سجاد صاحب کی ایک بیوہ بہن بھی یہیں آگئی ہے وہ کسی مقامی اسکول میں ہیڈ ماسٹر ہیں۔

دن اسی طرح گزرتے رہے مجھے اس خاندان سے نہ جانے کیوں دلچسپی ہو گئی تھی حالانکہ میری ان سے کوئی رشتہ داری نہ تھی ہم وطنی کا تعلق نہ تھا سوسائٹی میں مقام و مرتبہ میں میں ان کا ہم پلہ نہ تھا براہ راست ان سے ملاقات نہ تھی پھر بھی بلا ارادہ میں صغیر سے کرید کرید کر ان کے بارے میں معلومات فراہم کرتا اور وہ بھی نئی نئی داستان سناتا اور میں ہمدرد گوش ہو جاتا بیرسٹر سجاد صاحب کا معمول تھا۔

ایک دن صغیر نے آتے ہی کہا آج تو صاحب غضب ہو گیا بیگم صاحب نے صاحب کی عدم موجودگی میں ان کی بہن اور ماں باپ کو گھر سے نکال دیا ہے گھر سے نکال دیا ہے؟ میں نے ہنسنے کا سہا ہو کر کہا یہ تم کیا کہتے ہو بچہ ہی تو کہہ رہا ہوں وہ بھٹکائے جذبہ پر قابو حاصل کرتے ہوئے بولا جب سجاد صاحب پچھری سے واپس آئے تو ماں باپ کو نہ پا کر بیگم صاحبہ سے پوچھا امی ابا کہاں ہیں نظر نہیں آتے میں انہیں گاؤں بھیج دیا ہے بیگم صاحبہ کا جواب تھا گاؤں بھیج دیا مگر کیوں؟ سجاد صاحب نے حیران ہو کر پوچھا۔

میرا مکان کوئی سرائے یا مسافر خانہ تو ہے نہیں جو ایرانیہ چاہے بوریا بستر اٹھائے یہاں ڈیرے ڈال کر بیٹھ جائے مگر وہ تو میرے ماں باپ تھے غیر نہیں تھے پھر میں نے انہیں تمہارے مشورے ہی سے بلایا تھا صاحب آرزوگی سے بولے یہ صحیح ہے مگر میں انہیں مستقل طور پر یہاں فروکش ہونے کی اجازت نہیں دے سکتی تھی اس لئے واپس بھیج دیا۔

بارے ہوئے جواری کی طرح سجاد صاحب کچھ دیر تک جرج قح کرتے رہے پھر اس طرح خاموش ہو گئے جیسے کہ یہ کوئی خاص بات ہی نہ ہو۔

صغیر اپنے جذبات کی رو میں کہہ رہا تھا کہ بچ تو یہ ہے کہ

1935ء میں میں ٹریننگ ختم کرنے کے بعد سپرنٹنڈنگ انجینئر ایسٹ بہار سرکل کے دفتر میں بطور اپرنٹس ڈرامسٹین ملازم ہوا یہ دفتر ایک ہنگامی منصوبے کے تحت معرض وجود میں آیا تھا جس کا کام 1934ء کے قیامت خیز زلزلے کی تباہ کاریوں سے متاثرہ سرکاری عمارات اور پبلک املاک کا سروے کر کے تعمیر و مرمت کا تخمینہ گورنمنٹ کو پیش کرنا تھا کچھ عرصہ تک تمام اسٹاف بھاپکپور پچھری اسٹیشن کے بالقابل ایک باغ میں خیمہ نشین رہا پھر دریائے گنگا کے کنارے ایک ہندو وکیل شوچرن سنہا کی وسیع و عریض کٹھن میں منتقل ہو گیا کیمپ کی زندگی کو خیر باد کہہ کر سب نے شہر میں سر چھپانے کے لئے جگہ ڈھونڈ لی میرے دو تین ساتھیوں نے بھی شاہ جہان میں چھوٹا سا مکان کرائے پر لے لیا اور کھانا پکانے کے لئے ایک ملازم رکھ لیا اب ہم صبح کو کھانا کھا کر چلے جاتے اور شام کو چار بجے واپس آ جاتے۔

پچھری روڈ سے دفتر جاتے وقت ایک بلند و بالا کٹھن راستے میں بڑتی تھی جو آرائش و زیبائش کے لحاظ سے ارد گرد کی تمام کٹھنیوں میں ایک منفرد مقام رکھتی تھی وسیع و عریض لان پھولوں سے لدی ہوئی روشیں اور ہرے بھرے درختوں سے جھانکتی ہوئی سرخ نائیلیوں کی پر شکوہ عمارت کٹھن کے میں گیٹ پر سنگ مرمر کی سختی پر سیاہ حروف میں ہائی لینڈز کندہ تھا ہمارا دفتر اس کٹھن سے کوئی چالیس پچاس گز آگے تھا۔

جب کام سے دل اکتا جاتا حالانکہ کام بھی مختصر تھا تو ہم چائے پینے کے لئے لکٹھن میں آ بیٹھتے جوب سرک دفتر کے دائیں ہاتھ واقع تھی وہاں چائے پیتے ہوئے اکثر میں نے شام کو ایک وجہ صورت گور نے چنے تو جوان کو ایک حسین و جمیل پورٹین لیڈی اور ایک تین چار سالہ گڑبازی لڑکی کے ہمراہ کٹھن سے بغرض سیر و تفریح نکلے دیکھا تھا بعد میں معلوم ہوا کہ اس نو جوان کا نام سجاد ہے جو ڈسٹرکٹ کورٹ کے نامی گرامی بیرسٹر ہیں اور پورٹین لیڈی ان کی بیوی اور گڑبازی لڑکی ان کی بیٹی ہے ولایت سے بیرسٹری پاس کر کے آتے وقت ایک بیگم بھی ہمراہ لے آئے تھے پٹنہ کے مشہور و معروف وکلاء علی امام اور حسن امام نے پورٹین بیگمات لاکر طرح ڈال دی تھی اب جو کوئی بھی اعلیٰ تعلیم کے سلسلے میں ولایت جاتا ایک آدھ ولایتی بیگم اپنے ہمراہ ضرور لاتا۔ کچھ دنوں بعد ایک خوش رو نو جوان کٹھن سے دودھ وغیرہ لینے کے لئے لکٹھن میں آئے جانے لگا آدمی بڑھا لکھا اور ملنسا تھا اس لئے میری جلد ہی اس سے دوستی ہو گئی اس کا نام صغیر احمد تھا صغیر صاحب بیرسٹر صاحب کے ٹائپسٹ اور نجی خطوط و کتابت کے انچارج تھے اور ان کے پاس کٹھن میں رہتے تھے جب

قبروں کو ٹھنڈا رکھ۔ ان کی قبروں پر رحمتیں نازل فرما۔ ان کو بلند درجات عطا فرما۔ ان کو جنت الفردوس میں جگہ عطا فرما۔

اے اللہ! ہمیں زیادہ سے زیادہ نیکی کرنے کی توفیق عطا فرما۔ اے اللہ! ہماری قسمت میں حج و عمرہ عطا فرما۔ ہماری لبیک کو قبول فرما۔ اے مالک و مہربان! ہماری ٹوٹی پھوٹی عبادتوں کو اپنے فضل و کرم سے قبول فرما۔ اے اللہ! رمضان المبارک کے روزوں میں تراویح میں تلاوت میں اور ہر قسم کی نیکیوں میں جو قصور ہم سے ہوئے ہیں سب کو معاف فرما اور تمام نیکیوں کو بڑھا چڑھا کر قبول فرما۔ اے اللہ! دنیا و دین کی تباہی سے بچا اور دنیا و دین کی کامیابی عطا فرما۔ اے اللہ! جو ہاتھ تیرے آگے پھیلے ہیں انہیں بندوں کے آگے پھیلنے سے بچا۔ اے اللہ! جو دنیا میں تیرے آگے سر جھکتا ہے اسے دنیا والوں کے سامنے جھکنے سے بچا اور جب تک تو زندہ رکھے جلتے ہاتھ بیروں کے ساتھ ایمان پر رکھ۔ اے اللہ! سعادت کی زندگی اور شہادت کی موت عطا فرما۔ اے اللہ! ہمیں نیکیوں کی خاطر لمبی عمر عطا فرما۔ اے اللہ! جادو اور سفلی ترکیب کے شر سے بچا۔ حاسدوں کے حسد سے بچا۔ جن بھوت اور نظر بد سے بچا۔ اے اللہ! شر پسندوں کے شر سے بچا۔ اے اللہ! مسجدوں کو آباد فرما۔ اے اللہ! دین کے خدمت گاروں میں ہمیں قبول فرما۔

اے اللہ! جو بات ہم کسی سے نہیں کہہ سکتے ہماری ساری پریشانی تیری نگاہ میں ہیں۔ ہمارے جائز مقاصد کو قبول فرما اور ہماری پریشانیوں کو دور فرما۔ اے اللہ! جو والدین اپنے بچوں میں نا اتفاقی سے پریشان ہیں ان میں اتفاق اور محبت عطا فرما۔ اے اللہ! جو اپنے بچوں کے رشتوں کے لئے پریشان ہیں ان کو نیک اور اچھے رشتے جلدی عطا فرما۔ اے اللہ! ان کی خصوصی مدد فرما۔

اے اللہ! حج بیت اللہ اور عمرہ کے لئے ہماری لبیک قبول فرما۔ حاضری کی توفیق وسائل اور صحت عطا فرما۔ یا اللہ! جو کچھ نبی کریم ﷺ نے تجھ سے مانگا وہ تمام نعمتیں ہمیں بھی عطا فرما۔ آمین اے اللہ! سب والدین کو بچوں کی طرف سے دل کی ٹھنڈک اور آنکھوں کا چین عطا فرما۔ ان کی طرف سے غم اور آزارش سے بچا۔ اے اللہ! آخرت کا سفر آسان فرما اور اس کی تیاری کی توفیق عطا فرما۔ اے اللہ! حضور نبی کریم ﷺ نے جو مینی آسمانی پریشانیوں اور آفتوں سے پناہ مانگی ہے ان سے ہمیں بھی پناہ عطا فرما۔ اے اللہ! ہمارے مقدر کے دکھوں غموں اور مصیبتوں کو مٹا کر خوشیاں راحتیں اور چین لکھ دے۔ اے اللہ! اولاد کی طرف سے آزارش سے بچا۔ اے اللہ! ہمیں دین اور دنیا کی بھلائیاں عطا فرما اور ہماری جائز نیک دعائیں قبول فرما۔ آمین غم آمین

## خوشخبری

ملک بھر سے محنتی، تجربہ کار اور صاحب اخلاص احباب کی ضرورت ہے جو بھرتی کے زیادہ سے زیادہ سالانہ میمر بنانے میں مدد کریں۔ دس سالانہ میمر بنانے پر ایک اعزازی سالانہ ممبر شپ دی جائیگی خواہش مند حضرات فوری رابطہ کریں۔

فون 0304-4177637 موبائل نمبر 042-7552384



بیگم صاحبہ کی بدسلوکی میرے لئے ناقابل برداشت تھی کاش کہ میں ان کا ملازم نہ ہوتا۔

اسی طرح کوئی میری بہن اور ماں باپ کو گھر سے نکال کے دیکھتا تو اسے معلوم ہو جاتا کہ غیرت مند بھائی اور بیٹے کے جذبات سے کھینا کتنا مہنگا سودا ہوتا ہے۔

جب سجاد صاحب ہی نے اسے معمولی واقعہ سمجھ کر نظر انداز کر دیا تو ہمارا تمہارا غصہ فضول ہے میں نے اس کے غصے کو فرو کرنے کی نسبت سے کہا ولا بتی بیگم سے اور کیا امید ہو سکتی ہے وہ جہاں رہیں گی تنہا رہیں گی رشتے داروں کا وہاں گزارہ مشکل ہوتا ہے یہ بھی سچ ہے وہ کہنے لگا مگر انہیں ولایت سے بیوی لانے کی ضرورت بھی کیا تھی ان کے اسے گھرانے میں ایک سے ایک حسین اور تعلیم یافتہ لڑکیاں ہیں مگر سرکٹ پہنے اور بے نقاب پھرنے والی تمہیں نہیں۔

اس واقعہ کے چند روز بعد صغیر میاں مجھے تلاش کرتے ہوئے دفتر میں آگئے میں گھبرا کر اٹھ کھڑا ہوا اور اس کے ساتھ کینٹین میں آگیا ادھر ادھر کی باتوں کے بعد کہنے لگا بھئی لیلیٰ کے لئے ایک ٹیوٹر کی ضرورت ہے جو اسے اردو اور حساب پڑھانے کے پہلے ایک مولوی صاحب یہ خدمت انجام دیتے تھے مگر وہ ایک ہفتے کی چھٹی لے کر جو گاؤں گئے تو واپس نہیں آئے اس لئے میرا خیال ہے کہ تم یہ خدمت اپنے ذمے لے لو تو بہتر رہے گا میں کچھ دیر تک سوچتا رہا پھر حافی بھری اور شام کو دفتر کے بعد اس کے ہمراہ اس دیدہ زیب کوٹھی میں انرو پوکے لئے جا پہنچا میاں بیوی میرے اندازے کے مطابق کچھ کچھ کھچے سے تھے پھر بھی انہوں نے میری تعلیم اور خاندان کی چھان بین کے بعد اگلے دن سے آنے کا وعدہ لے لیا مشاہیر بیس روپے طے ہوا اور شام کو پانچ بجے سے چھ بجے تک ٹیوٹن کا وقت مقرر ہوا۔

میں اگلے دن سے بلا ناغہ لیلیٰ کو پڑھانے کے لئے جانے لگا یہ ننھی سی لڑکی بے حد ذہین اور ہوشیار تھی تعلیم کے دوران ایسے ایسے سوال پوچھ پچھتی کہ میں بغلیں جھانکنے لگتا وہ انگریزی بڑے پیارے لہجے میں بولتی تھی البتہ اردو میں گورہ شاہی انداز تھا جو اسے اپنی ماں سے ورثے میں ملا تھا وقت بے وقت سجاد صاحب اور بھی بھی ان کی بیگم صاحبہ میرے پاس ہی برآمدے میں آ بیٹھتے شاید میرے طرز تدبیر کو جانچنا چاہتے تھے میں نے دیکھا کہ سجاد صاحب کم گو اور بے حد متین تھے البتہ بیگم صاحبہ کے مزاج میں ذرا اتندی کا عنصر تھا کوئی دوڑھائی ہفتے بعد میں ٹیوٹن کے لئے حاضر ہوا تو کوٹھی کے لان میں ساز و سامان بکھرا پڑا تھا اتنے میں بیگم صاحبہ نکلیں اور کہنے لگیں بابو آج کوٹھی میں سفیدی ہو رہی ہے اس لئے لیلیٰ کو چھٹی دے دیں کل سے سلسلہ تدبیر شروع کیجئے میں لوٹ آیا اور آتے ہی دوستوں کے ساتھ فلم دیکھنے کا پروگرام بنا کے شاہ گنج پہنچا اچھوت کینا نام کی پکچر لگی ہوئی تھی اور سینما میں بے حد جھوم تھا میں ٹکٹ لینے کے لئے کیو میں کھڑا تھا ہر طرف سے ریل پر ریل پڑ رہا تھا کہ اسنے میں مجھے صغیر نظر آیا وہ بھی متلاشی نگاہوں سے ادھر ادھر دیکھ رہا تھا چہرے پر ہوائیاں اڑ رہی تھیں میں نے وہیں کیو میں کھڑے کھڑے اسے آواز دی وہ دوڑ کر میرے پاس آیا اور آتے ہی بولا میں آپ کو تلاش کرتے کرتے آپ کے گھر پہنچا تو معلوم ہوا

کہ آپ سینما دیکھنے گئے ہیں اس لئے میں سیدھا نہیں چلا آیا مگر میری تلاش کی ضرورت ہی کیوں پیش آئی میں نے پوچھا بیگم صاحبہ نے تو خود ہی مجھے آج کی چھٹی دے دی تھی کہ گھر میں سفیدی ہو رہی ہے یہ سفیدی ہی تو بربادی کا باعث بن گئی وہ افسردگی سے بولا بربادی کیسی بربادی۔ میں نے گھبرا کر پوچھا آپ اس باری سے چھٹکارا حاصل کریں تو کچھ عرض کروں۔

میں نے اپنے ایک ساتھی کو آواز دی اور اسے اپنی جگہ کھڑا کر کے خود صغیر کے ساتھ سینما کپاونڈ سے باہر نکل آیا اور کہا اب کہنے کیا افتاد پڑی ہے۔

بھیا اپنی ملازمت آج ختم ہو گئی وہ افسردہ دلی سے بولا مگر ملازمت کے جانے کا مجھے اتنا غم نہیں البتہ جو افسوسناک واقعہ میری آنکھوں نے آج دیکھا ہے اس کا میں خواب میں بھی خیال نہ کر سکتا تھا۔

اس تمہید کو ذرا مختصر کرو میں نے بے چینی سے کہا سینما کا وقت ہو رہا ہے۔ آپ جیسے ہی کوٹھی سے باہر نکلے تو سجاد صاحب کلب سے واپس آگئے اور کمروں کو دیکھنے لگے یکا یک انہوں نے بیگم صاحبہ سے پوچھا ایس (یہ بیگم صاحبہ کا نام تھا) اس الماری کی کتابیں کہاں رکھیں؟ میں نے وہاں کباڑ خانے میں پھینکوا دی ہیں بیگم نے جواب دیا۔

کباڑ خانے میں پھینکوا دیں؟ سجاد صاحب نے گھبرا کر فقرہ دہرایا: اری مجنت اس میں قرآن شریف بھی تھا تو پھر کیا ہوا بیگم صاحبہ نے اسی لاپرواہی سے جواب دیا تمہارے کس کام کا نہ تم نے اسے بھی پڑھنا نہ اس پر غل کیا غلاف میں لپٹا ہوا برسوں سے پڑا تھا میں نے اسے کباڑ خانے میں پھینکوا دیا۔

ایس! ایک وہ جوش میں آ کر بولے تم نے ایسی جرأت کیو کی تم نہیں جانتیں کہ تمہاری اس حرکت سے مجھے کس قدر تکلیف پہنچی ہے یہ ہماری مقدس کتاب ہے اللہ کا کلام ہے۔

مقدس کتاب! رات دن قانون کی کتابوں سے نہیں فرصت نہیں آج سے پہلے تو میں نے نہیں اس الماری کے پاس بھی کبھی جاتے نہیں دیکھا پھر ایک تاریک دور کی یادگار کو سنبھال کر رکھنے کا کیا فائدہ؟ اس روشنی کے زمانے میں اس ناکارہ سی باقی الفاظ ابھی بیگم صاحبہ کے حلق ہی میں تھے کہ بیرسٹر صاحب کا ہاتھ اٹھا اور جی کی سی سرعت کے ساتھ اس زور کا طمانچہ بیگم صاحبہ کے گال پر پڑا کہ وہ بمشکل گرتے گرتے بچیں اور کمرے میں موت کی سی خاموشی چھا گئی۔

صغیر صورت حالت کا نقشہ کھینچ رہا تھا مدتوں سے تہذیب نو کی رنگینیوں میں دبی ہوئی دینی غیرت شعلہ جوالہ بن کر بھڑکی اور آن واحد میں لادینی تاریکیوں کے پردوں کو تار تار کر گئی وہ خاموش طبع مرنجائو مرنجائو سراسر انسان کے سے بالکل مختلف تھا جس نے ماں باپ اور بہن کو بیوی کے ہاتھوں بے عزت ہو کر گھر سے نکلنے کو برداشت کر لیا تھا مگر قرآن پاک کی بے حرمتی کے خیال ہی نے اس کی کایا پلٹ دی بیگم صاحبہ کے لئے سور کا گوشت گھر میں اتارنا بارود ایک ہی میز پر بیٹھ کر کھاتے رہے تمام کمرے حضرت عیسیٰ کی مختلف قسم کی تصاویر سے آراستہ تھے انہیں گوارا کر لیا بیوی کیتھولک مذہب رکھتے ہوئے بی بی مریم کی مورتی پوجی رہیں انہوں نے قرض نہ کیا مگر کلام مقدس کی بے حرمتی نے تو حید کے نیم

فروزاں شعلے کو بجھ کا دیا جونہاں خانہ دل میں عرصہ دراز سے راگھ کے نیچے دب پڑا تھا مگر اس جذبہ نگریم کا انجام بے حد افسوسناک ہوا وہ کیا میں نے گھبرا کر پوچھا۔

بیگم صاحبہ نے بمشکل اپنے تنفر انگیز جذبات کو چھپاتے ہوئے کہا مسٹر سجاد! ایک معمولی سے واقعہ سے مشتعل ہو کر تم نے جس وحشیانہ پن کا ثبوت دیا ہے وہ میرے لئے ناقابل برداشت ہے مستقبل کا فیصلہ تو عدالت ہی کرے گی مگر فوری فیصلہ اسی وقت سن لو اس مکان کی رجسٹری میرے نام سے ہے اور آج کے واقعہ کے بعد سے میں تمہیں کسی حال میں بھی اس مکان میں رہنے کی اجازت نہیں دے سکتی آپ اپنا ذاتی سامان اٹھائیں اور فوراً میرا مکان خالی کر دیں سجاد صاحب نے یہ فیصلہ خاموشی سے سنا اور مجھے حکم دیا کہ جو سامان بیگم صاحبہ تمہیں بتائیں باہر نکال کر رکھ لو میں ابھی آتا ہوں یہ کہہ کر وہ موٹر میں چلے گئے کوئی آدھ گھنٹے بعد آئے تو دو ٹرک ان کے ساتھ تھے سامان اٹھا کر ٹرکوں میں لادنا پھر مجھے محبت سے بلا کر دو مہینے کی تنخواہ دے کر بولے مجھے ضرورت پڑی تو تمہیں دوبارہ بلوالوں گا بی بی الال اپنی ملازمت ختم سمجھو وہ موٹر میں سوار ہو گئے ٹرک پہلے ہی ان کے بتائے ہوئے پتے پر روانہ ہو گئے تھے وقت رخصت میلی کی بیچاری قابل دید تھی وہ ننھی سی جان حیران تھی کہ یہ کیا ہو رہا ہے سوچ رہی تھی امی کے پاس رہوں کہ ابا کے ساتھ جاؤں انہوں نے بی بی سے پیار کیا اور پھر موٹر اشارت کر دی بیگم صاحبہ نے چیخ کر کہا میرا ماں بے خرچ بغیر یاد دہانی کے مجھے ملتے رہنا چاہئے بہت بہتر سجاد صاحب نے جواب دیا اور ساتھ ہی محبت پردی سے کہا لیلیٰ کا خیال رکھنا میں یہ روداد سن کر بھوکھا سارہ گیا سینما بی بی کا شوق ختم ہو چکا تھا اپنے دوستوں سے ضروری کام کا بہانہ کر کے میں صغیر کے ساتھ چلا آ رہا تھے بھرائی میاں بیوی کے خوشگوار تعلقات کے اسی الم انگیز انجام پر خیال آرائی کرتے ہوئے ہم گھر پہنچ گئے ہم سوچتے تھے کہ سجاد صاحب نے یہ کیا حماقت کی جو ایسا شاندار بنگلہ بنا کر بیگم کے نام بہہ کر دیا پھر اسے خرچ نامہ بھی لکھ دیا۔

شاید یہ پیش بندی بیگم صاحبہ نے خود کی ہوگی کہ ان ہندوؤں کا کیا اعتبار کل کلاں کو بردیس میں لے جا کر قطع تعلق کر لیں تو زندگی کے دن کیسے نہیں گئے اس لئے اس نے شادی سے پہلے ہی تحریری طور پر اپنے مستقبل کو محفوظ کر لیا اب کما میں گے بیرسٹر صاحب اور غیش کریں گی بیگم صاحبہ گریلی کا کیا بنے گا کیا بے ڈرامہ اب طلاق پر جھگڑا ہوگا اس کا جواب ہمارے پاس تھا خیر میں گوگو کے عالم میں اگلی شام لیلیٰ کو بڑھانے گیا بیگم صاحبہ اداس سی تھیں وہ سلامیاں اور اون لے کر ہمارے قریب ہی ایک کرسی پر بیٹھ گئیں میری ان سے پڑھائی کے علاوہ بھی کوئی بات چیت نہیں ہوئی تھی اس لئے میں میاں بیوی کے قطع تعلق پر گفتگو کرنے کا مجاز نہ تھا خیر میں پڑھا کر واپس آ گیا۔

بیگم خاموش تھیں اور لیلیٰ اداس میرا دل بھی اس افسردہ ماحول میں ڈوبتا ہوا معلوم ہوتا تھا دن اسی طرح گزرتے رہے بیگم صاحبہ کی خاموشی گہری ہوئی جاری تھی اور میاں سے جدائی کا غم انہیں اندر ہی اندر کھائے جا رہا تھا وہ مجھ سے کچھ کہنا

ماہنامہ "عبقری" لاہور دسمبر 2006



چاہتی تھیں مگر پھر کچھ سوچ کر چپ ہو جاتیں وہ روزانہ حسب معمول ہمارے قریب آتی تھیں سلامیاں اون کے تانے بانے بنتی رہتیں مگر ان کا دھیان کسی اور ہی طرف ہوتا نہ ہی انہوں نے کبھی کوئی بات کی اور نہ میں ہی اس کی جرأت کر سکا میں اتوار کے بجائے جمعہ کو پڑھانے نہیں جاتا تھا ایک دن انہوں نے اس کی وجہ پوچھی تو میں نے عرض کیا کہ اس دن ہمیں دفتر سے نماز جمعہ پڑھنے کی آدمی چھٹی ہوتی ہے اسلئے میں پڑھانے نہیں آتا وہ یکا یک بولیں یا بوقت نے قرآن شریف پڑھا ہے؟ جی میں نے اپنے اسکول کے زمانے ہی میں پڑھ لیا تھا عربی زبان سمجھ لیتے ہیں انہوں نے پوچھا جی ایک حد تک ویسے میرے پاس مترجم قرآن شریف ہے کیا انگریزی میں بھی کوئی قرآن پاک ہے انہوں نے اشتیاق بھرے لہجے میں سوال کیا۔ ہاں میں نے جواب دیا اب تو قرآن پاک کا دنیا کی تقریباً ہر مروجہ زبان میں ترجمہ ہو چکا ہے ہو سکے تو مجھے انگریزی میں کسی بلند پایہ مترجم کا قرآن پاک لا دیجئے میں اس کا مطالعہ کرنا چاہتی ہوں یہ کہہ کر انہوں نے سو روپے کا نوٹ دے دیا دوسرے دن میں علامہ عبد اللہ یوسف علی کا Holy Quran لے کر گیا بیگم صاحبہ نے بڑے احترام کے ساتھ اسے میرے ہاتھ سے لے لیا اور اپنے کمرے میں چلی گئیں۔ اب موقع بہ موقع وہ مجھ سے قرآن شریف کے متن اور ترجمہ پر تبادلہ خیال کرنے لگیں قرآن خوانی اور اس کے معانی پر بحث کرنے میں میری حیثیت مبتدی کی سی تھی پھر بھی میں اردو ترجمہ شدہ قرآن پاک کا باقاعدگی سے مطالعہ کر کے جاتا

اور کافی دیر تک انہیں مطالبہ و معافی سمجھانے کی کوشش کرتا رہتا ان کا شوق مطالعہ دیکھ کر میں دلگیر رہ گیا اب لیلیٰ کی پڑھائی کے ساتھ ساتھ مجھے بیگم صاحبہ کو بھی پڑھانا پڑتا اور اس میں مجھے ایک قسم کی راحت کی محسوس ہوتی تھی ایک قسم کا قلبی سکون ایک دن میں نے انہیں طہارت وضو اور نماز پڑھنے کا طریقہ بتایا اور اس کے فوراً بعد میں اس تبدیلی پر حیرت زدہ رہ گیا کہ وہ باقاعدگی سے پانچ وقت نماز پڑھنے لگیں رمضان شریف میں انہوں نے بڑی پابندی سے روزے رکھے۔ کچھ دنوں کے بعد ہمارے دفتر کی مقررہ میعاد ختم ہو گئی اور میں بادل نا خواستہ ملازمت کی تلاش میں بیگم صاحبہ سے رخصت ہو کر پٹنہ چلا آیا اور جلد ہی مجھے ریوے میں گاڑی ملازمت مل گئی ایک دن شاید 1940ء کا آغاز تھا میں گاڑی چلانے کے لئے بریک سے باہر نکلا تو ایک صاحب نے آگے بڑھ کر کہا گاڑی صاحب ایک منٹ رکیں۔ میرا سامان آ رہا ہے میں نے پلٹ کر دیکھا تو میرے سامنے سجاد صاحب تھے انہوں نے بھی مجھے پہچان لیا اور بڑی محبت کے ساتھ مجھ سے ہاتھ ملا کر خیریت دریافت کرنے لگے اتنے میں قلی ریڑھی پر سامان لا دے آگئے ان کے پیچھے پیچھے فیروز سیڑھی میں ملبوس ایک بیگم آ رہی تھیں فیض شلوار پہنے ایک آٹھ نو سال کی لڑکی انہیں اٹھائے ان کے پیچھے پیچھے تھی یکا یک سجاد صاحب بولے لیلیٰ بیٹی اپنے ماسٹر سے ملو وہ لڑکی حیرت بھری نگاہوں سے مجھے کچھ دیر تک کھڑی دیکھتی

رہی گاڑی کی یونیفارم نے اسے شک و شبہ میں ڈال رکھا تھا۔ پھر وہ بے اختیار میری طرف بڑھی اور جھک کر مجھے سلام کیا میں محبت سے اس کے سر پر ہاتھ پھیرا اور سرست سے اس کا چہرہ گلاب کی طرح کھل اٹھا تھا پھر ساڑھی میں ملبوس بیگم صاحبہ نے السلام علیکم کہہ کر مجھے اپنی طرف مخاطب کر لیا میں حیران رہ گیا یہ وہی بیگم صاحبہ تھیں تو تازہ پھول کی طرح شگفتہ چہرہ پھر مسکرا کر بولیں آپ گاڑی بن گئے ہیں یہ مجھے معلوم ہی نہ تھا یہ خدائے پاک کا احسان ہے میں نے جواب دیا۔ اب آپ کہاں ہیں؟ یہ سوال بے ساختہ میری زبان پر آ گیا سجاد صاحب آج کل پٹنہ میں بیچ لگے ہوئے ہیں ہماری رہائش آج کل گلزار باغ میں ہے کسی دن ملنے کے لئے ہمارے یہاں ضرور آئیے گا جی بہتر موقع ملا تو ضرور آؤں گا آپ ضرور آئیں میں آپ کا انتظار کروں گی وہ بولیں میں آپ کے قرآن شریف پڑھانے کا شکر یہ بھی ادا کرنا چاہتی ہوں اس کا ذکر میں نے سجاد صاحب سے اکثر کیا ہے میں آپ کا بہت مشکور ہوں سجاد صاحب بولے آپ نے ہمارے تعلقات بحال کرانے میں میری بیگم کو قرآن پاک پڑھا کر بڑی قابل قدر خدمات انجام دی ہیں یہ صرف کلام پاک کا اعجاز ہے میں نے کہا ورنہ ”من آثم کہ من دانم“ دونوں نے سر جھکا کر اس کا اعتراف کیا رخصت ہوئے سامان لدوا کر گاڑی میں بیٹھ گئے اور گاڑی چل دی۔ (بحوالہ سيارہ ڈائجسٹ، قرآن نمبر)

## طب نبوی ﷺ اور جدید سائنس

### کلونجی اور مایوس نوجوان

(گذشتہ سے پیوستہ) لیکن ایک ڈاکٹر کی دوائے معدے کے نظام کو حیرت انگیز فائدہ دیا لیکن سابقہ مسئلہ جوں کا توں نہ رہا۔ اسی دوران میرے ایک ماتحت نے مجھے بار بار دوا میں کھاتے دیکھ کر ایک دفعہ جرات کر کے پوچھ لیا کہ صاحب جی آپ کس چیز کی دوا لیتے ہیں میں نے کہا کہ میں ایک سخت مصیبت میں مبتلا ہوں اور میں نے اسے اپنی زندگی کا وہ واقعہ سنایا دیا جسے میں نہیں کہنے لگا میرے ساتھ بھی بالکل یہی معاملہ رہا ہے۔ میں تھے۔ فائدہ نہ ہونے پر وہ علاج میں نے چھوڑ دیئے لیکن کپاس کا بیوپار کرتے ہیں انہوں نے ایک دفعہ باتوں ہی میں نے اسے بے توجہی سے سنا لیکن جب وہ مصیبت نہیں تھے بہت تلاش بسیار کے بعد اس بیوپاری کو تلاش تکلیف نہیں ہوئی اور نہ مجھے شرمندگی اٹھانی پڑی۔ یہ تمام طوطا کہانی سنانے کے بعد اور سیر صاحب نے نسخہ عاجز کو لکھ کے دینا چاہا۔ لیکن کاغذ نہ مل سکا۔ ایک سگریٹ کی ڈبی پر بندہ نے وہ نسخہ تحریر کر لیا جو قارئین کی خدمت میں من و عن پیش کر رہا ہوں۔

ہوا الشافی: کلونجی 50 گرام، حقہ قرحہ 50 گرام، تخم ریحان 50 گرام، مصری 50 گرام۔ ترکیب تیاری: تخم ریحان کے علاوہ باقی تمام اجزاء کو ٹیس کر سفوف بنائیں اور محفوظ رکھیں ان تمام اجزاء کو کونٹے کے بعد تخم ریحان بغیر کونٹے سے تمام ادویات میں ملا لیں۔ اور ایک چوٹھی پیچ صبح و شام بعد از غذا استعمال کریں۔

ترکیب استعمال: جنسی کمزوری اور بے طاقی کا تیر بہدف نسخہ ہے۔ جسم میں نشاط، کیف، کیفیات، نئے ولولے، نئی جوانی، اور نئی انگلیں پیدا کرتا ہے۔ یہ ایک سینے کا راز ہے جو کہ قارئین کی خدمت میں بلام کوکاست پیش کر دیا ہے۔ امید ہے جائز ضرورت کیلئے استعمال کریں گے۔

بندہ نے ایک رسالہ میں پڑھا تھا کہ کلونجی تلّی کا علاج ہے۔ لیکن جب کلونجی کے مزاج اور تلّی کے اسباب و علامات پر غور کیا تو سمجھ نہ آئے۔ اسے اپنی کم مائیگی، کم علمی، نا تجربہ کاری اور مشاہداتی زندگی کی کمی سمجھ کر ایک خاص وقت کیلئے چھوڑ دیا۔ لیکن ایک مریض کے علاج نے اس طرف توجہ مبذول کرائی۔ وہ اس طرح کہ ایک مریض علاج کی غرض سے تشریف لائے جن کی تلّی بڑھ چکی تھی۔ پیٹ میں اچھا خاصا پانی بھر چکا تھا۔ حتیٰ کہ پیٹ تن گیا تمام جگہ کے علاوہ جوں سے تھک کر بندہ کے مطب پر تشریف لائے۔ عاجز نے مرض اور مریض کی نوعیت کو طوطا رکھتے ہوئے معذرت کر لی اور وہ مایوس ہو کر چلے گئے کچھ ہی عرصے کے بعد ایک جنازے میں شرکت کے دوران وہ صاحب ملے۔ میں ان کی صحت دیکھ کر حیران ہو گیا۔ میں سوال کرنا ہی چاہتا تھا کہ کہنے لگے آپ نے تو مجھے لا علاج کر دیا تھا۔ آپ ہی نے نہیں بلکہ تمام معالجین نے لیکن اللہ جل شانہ کو صحت مقصود تھی اور ایک مختصر سے نسخے کے عوض میں تندرست ہو گیا میں نے پوچھا تو کہنے لگے کہ وہ نسخہ میرے پاس گھر لکھا ہوا ہے میں آپ کو آپ کے مطب پر پہنچا دوں گا۔ دو تین دن بعد وہ مندرجہ ذیل نسخہ لکھوا کر چلے گئے اور اس بات کی تاکید بار بار کی کہ آپ اسے ضرور استعمال کریں۔ میں نے سات مریضوں پر یہ نسخہ استعمال کر لیا اور مفید پایا۔

ہوا الشافی: برنجاسف 9 گرام، پودینہ 9 گرام، انسٹین 3 گرام، کلونجی 2 گرام، سر پھوکا 3 گرام۔

ترکیب تیاری: تمام اجزاء کو ایک کپ تیز گرم پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر مل جھان کر اس ایک کپ میں دو کپ عرق مکو اور ایک کپ عرق کاسنی ملا کر تمام دن یہی عرق پلائیں۔ مذکورہ ادویات کا وزن ایک دن کا وزن ہے۔ اس طرح روزانہ یہ نسخہ استعمال کریں۔ کم از کم چالیس دن میں تمام پیٹ کا پانی خشک ہو جائے گا۔ تلّی سکڑ جائے گی خون بنتا شروع ہو جائے گا۔ جسم پورم بھر بھر اٹھ، پیلاہٹ اور غیر ضروری نرمی ختم ہو کر جسم بالکل تندرست اور تروتازہ ہو جائیگا۔ (سائنس باقی محفل باقی)



# مقام ولایت پانے کیلئے ایک انوکھا گر

ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنى اور پاکیزہ زندگیوں کا پتھر

اسماء الحسنى سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صاحبہ کرام، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان کاماندہ ہونے اسماء الحسنى کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی مہکتی مسکراتی بن گئی۔

## السلام خجلا

(ہر عیب سے پاک)

(عدد = ۱۳۱)

انسان کے ہزاروں دشمن شیاطین میں جنوں اور انسانوں میں وحشات اور جراثیم میں ہمہ وقت اس کی تاک میں رہتے ہیں وہ حتی الامکان جاگتے ہوئے تو ان سے ہوشیار رہتا ہے مگر جب وہ خواب خرگوش کے مزے لے رہا ہوتا ہے اس وقت اس کی حفاظت کون کرتا ہے وہی "السلام" ہے۔ جو اس کی حفاظت سے غافل نہیں ہوتا لیکن جب وہی "السلام" بندے سے سلامتی اٹھالیتا ہے سب اس کی جان کے دشمن بن جاتے ہیں اور جب تک اس کی سلامتی ہمیں ڈھانپے رکھتی ہے موت ہمارا بال تک بچا نہیں کر سکتی۔

السلام وہ ذات پاک ہے جو ہر عیب سے پاک ہے۔ مومن بندوں کو عذاب سے سلامت رکھنے والا ہے۔ وہ ایسی ذات ہے جو اپنی ذات میں عیب سے اور اپنی صفات میں نقص سے اور اپنے افعال میں مطلقاً برائی سے پاک ہو اس لئے انسان کو چاہیے کہ وہ نہ صرف اپنی زبان سے بلکہ اپنے ہاتھوں سے کسی دوسرے کو ایذا نہ دے جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: "مسک وہ ہے جس کی زبان اور ہاتھ سے دیگر مسلمان محفوظ رہیں۔"

جس شخص کا دل حسد، کینہ، بغض اور شرارت سے پاک ہو گیا۔ گناہ کرنے سے اس کے اعضاء بچے رہے شہوت اور غضب پر عقل غالب رہی۔ یہی وہ شخص ہے جو اللہ تعالیٰ کے ہاں قلب سلیم لے کر آئے گا۔ یہ شخص بندوں میں سلام کہلانے کا حق ہے اور اپنی خوبیوں کے باعث سب سے زیادہ قرب الہی میں جگہ پائے گا۔" (غزالی)

## اوراد و وظائف

آفات سے حفاظت:

☆ جو شخص اس اسم پاک پر مداومت کرے گا تمام آفات سے محفوظ رہے گا اور اگر مریض کے سر پر ہاتھ بلند کر کے ایک سو اکتیس بار یا واز بلند "یا سلام" پڑھا جائے تو انشاء اللہ مریض شفا یاب ہوگا۔

☆ اس اسم پاک کی بکثرت تلاوت کرنے والا افعالِ رذیلہ اور کردارِ قبیحہ سے محفوظ رہتا ہے۔ (ظفر جلیل)

☆ بعد نماز فجر ایک ہزار بار پڑھنے سے علم اور ذہن میں تیزی اور قوتِ حافظہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ (دلائل)

☆ اس اسم پاک کا ذکر کلم اور جود و سخا کی وجہ سے مشہور ہوتا ہے لوگ اس کے مدح خواں ہوتے ہیں۔ (تنویر)

شفائے امراض:

شفائے امراض کے لئے مجرب عمل ہے کہ مرض کی شدید صورت میں مریض کے سر ہانے بیٹھ کر اسمائے پاک یا سلام یا اللہ پڑھتا رہے اور بیچ مریض کے سر کے ساتھ چھوٹی رہے جب بیچ پوری ہو تو بیچ کو مریض کے نکیہ کے نیچے رکھ دے۔ دوسرے اور تیسرے روز بھی اسی وقت مقررہ پر اس عمل کو دہرائے۔ اور بیچ مریض کے سر ہانے کے نیچے تا شفا رکھی رہے انشاء اللہ پہلے دن سے ہی شفا ہونا شروع ہو جائے گی اور مریض جلد شفا یاب ہو جائے گا۔ (تنویر)

امراض سے شفا:

اس اسم پاک "یا سلام" کا ذکر جس بیمار کو دیکھے گا اس کی شفا کیلئے دعا اور بیماری کیلئے دو کی کوشش کرے گا۔

شفائے امراض و تندرستی:

کسی بیمار کیلئے تین دن تک تین ہزار مرتبہ روزانہ

پڑھنے سے شفا ہوگی۔ طریقہ یہ ہے کہ پڑھنے والا غسل کرے اور سفید کپڑے پہنے پھر قبلہ رو بیٹھ کر تین مرتبہ یہ درود شریف پڑھے۔

اللهم صل علی محمد نبینا فی الانبیاء، اللهم صل علی رسولنا محمد فی المرسلین وعلی الہ وبارک وسلم۔

اور اس کے بعد تین ہزار دفعہ شمار کر کے پڑھے۔

(بسم اللہ الرحمن الرحیم O یا سلام)

اور اس کے بعد آخر پر پھر ادرج درود شریف پڑھ کر مریض پر دم کرے اور پانی یا دوا بھی دم کر کے مریض کو پلائے۔ تین یا پانچ حد سات روز انشاء اللہ مریض تندرست ہوگا۔ (مجرب عمل ہے)

مریض ہوش میں آئے:

اگر کوئی بیمار بے ہوش ہو گیا ہو اس کے پاس سر ہانے بیٹھ کر تین سو دفعہ "یا رحمن یا سلام" پڑھا جائے۔ پڑھاتے ہی انشاء اللہ مریض بہت جلد ہوش میں آ جائے گا۔

ام الصبیان سے نجات:

جس عورت کے بچے ام الصبیان کے مرض میں مرتع ہوں شروع حمل سے وضع حمل تک روزانہ تین مرتبہ حاملہ کو کسی روٹی کے ٹکڑے پر "سلام قبولاً من رب رحیم" لکھ کر کھلایا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے انشاء اللہ بچہ ہر مرض سے محفوظ رہے گا اور اپنی طبی عمر کو پہنچے گا۔

شفائے مرض:

اگر مریض کے پاس سر ہانے بیٹھ کر دونوں ہاتھ اٹھا کر اس اسم پاک کو ۱۳۶ بار اس قدر بلند آواز سے پڑھے کہ مریض بھی سن لے تو انشاء اللہ اس کو شفا ہوگی۔ (حضرت تھانوی)

اگر بیمار پر ایک سو گیارہ بار پڑھے تو حق تعالیٰ اسے شفا سے نوازا کر اس اسم پاک پر مداومت کرے ہر قسم کے خوف سے نڈر ہو۔ (جاری ہے)

## ماہنامہ عبقری آپ حاصل کر سکتے ہیں: اپنے شہر میں

۲۔ راولپنڈی: کمپانیڈ نیوز ایجنسی مری روڈ، راولپنڈی فون: 03009142407	۱۔ لاہور: بشیق نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ، لاہور۔ فون: 042 7236688
۴۔ حیدرآباد: الخلیب نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ، حیدرآباد۔ فون: 03003037026	۳۔ پشاور: اٹلس نیوز ایجنسی، بشیر چیمبرز، نازیمناروڈ، چوک یادگار، پشاور۔ 091 2573666
۶۔ گجرات: خالد بک سنٹر، مسلم بازار، فون: 0333 8421027	۵۔ وزیرآباد: شاہد نیوز ایجنسی، فون: 0345 6892591
۸۔ پاکستان: شیخ محمد لطیف صاحب درگاہ بازار پاکستان شریف 0457-374452	۷۔ سکھر: الف نیوز ایجنسی دکان نمبر 106 مہران مرکز سکھر 071-5613548
۱۰۔ حضرو: نعیم پشاور سنٹر و ضلع انک 0301-5514113	۹۔ بہاولپور: زمزم نیوز ایجنسی بہاولپور 0300-6825135
۱۲۔ گوجرانوالہ: رحمان نیوز ایجنسی گوجرانوالہ 0300-6422516	۱۱۔ کوئٹہ: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ عدالت روڈ کوئٹہ 0333-7812805
۱۴۔ سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز نیوز ایجنٹ ریلوے روڈ سیالکوٹ 052-4598189	۱۳۔ ڈسکہ: نایاب نیوز ایجنسی ڈسکہ 0300-6430315

ایجنسی کے خواہش مند حضرات متوجہ ہوں: ملک بھر سے "ماہنامہ عبقری" کی ایجنسی حاصل کرنے کے خواہشمند اور موجودہ ایجنسی ہولڈر معاملات طے کرنے اور اپنی ڈیمانڈ کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں: ادارہ اشاعت الخیر محلہ قادر آباد، سول ہسپتال چوک، ملتان۔ فون: 061 4514929- 0300-7301239



## رحمت کے خزانے

منٹوں میں کروڑ پتی بنانے والے مسنون اعمال کے لازوال فضائل: (قسط 6)

احادیث نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالا مال کر دینے والے انتہائی آسان اعمال

فرض نمازوں کی ادائیگی اور پابندی کا ثواب اجر عظیم (جنت) ملے گی:

اور جو نماز کی پابندی کرنے والے ہیں اور جو زکوٰۃ دینے والے ہیں اور جو اللہ تعالیٰ پر اور قیامت کے دن پر اعتقاد رکھنے والے ہیں ایسے لوگوں کو ہم ضرور ثواب عظیم عطا کریں گے۔

نمازوں کی پابندی سے جنت لازم ہو جاتی ہے:

پانچ نمازیں ایسی ہیں جن کو اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں پر فرض کیا ہے جو شخص ان کو ادا کرے گا ان میں سے کسی نماز کے حق کو کچھ بھی معمولی سمجھ کر ضائع نہیں کرے گا تو اس بندے کے لئے اللہ تعالیٰ کے پاس ایک عہد (تیار) ہو جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کو جنت میں ضرور داخل کریں گے اور جو شخص ان نمازوں کو ادا نہیں کرے گا تو اس کا اللہ تعالیٰ کے پاس کوئی عہد نہیں چاہے تو اس کو عذاب دے چاہے تو اس کو جنت میں داخل کرے۔ (ابوداؤد نسائی، ابن حبان)

جنت میں سلامتی سے داخلہ:

ابو ہریرہؓ وابوسعیدؓ فرماتے ہیں کہ ہمیں جناب رسول اکرم ﷺ نے ایک دن خطبہ ارشاد فرمایا آپ نے تین مرتبہ فرمایا

مجھے قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے۔ پھر آپ نے اپنا چہرہ مبارک جھکا لیا آپ کی اس حالت کو دیکھ کر ہم میں سے بھی ہر شخص نے اپنا چہرہ جھکایا اور رونے لگا کسی کو یہ نہ معلوم ہوسکا کہ آپ نے کس لئے حلف اٹھایا ہے پھر آپ نے اپنا سر اٹھایا جبکہ آپ کے چہرہ انور میں خوشی جھلک رہی تھی اور یہ خوشی ہمارے نزدیک سرخ اونٹوں سے زیادہ محبوب تھی۔ آپ نے ارشاد فرمایا:

”جو شخص پانچ نمازیں پڑھتا ہے رمضان کے روزے رکھتا ہے زکوٰۃ نکالتا ہے سات بڑے گناہوں سے بچتا ہے اس کے لئے جنت کے (تمام) دروازے کھول دیئے جائیں گے اور اس سے کہا جائے گا سلامتی سے (اس میں) داخل ہو جا۔“ (نسائی ابن ماجہ)

نوٹ: سات بڑے گناہ یہ ہیں۔ (۱) اللہ کا شریک ٹھہرانا۔ (۲) ناحق قتل کرنا (۳) پاکدامن عورت پر تہمت لگانا (۴) عین حالت جنگ میں فرار اختیار کرنا (۵) سود کھانا (۶) یتیم کا مال کھانا (۷) ہجرت کرنے کے بعد کسی عورت کے لئے پھر واپس لوٹ جانا۔ ایک دوسری حدیث میں سود کھانے کی بجائے مسلمان والدین کی نافرمانی کا ذکر ہے اور

ہجرت کرنے کے بعد کسی عورت کے لئے پھر لوٹ جانے کی بجائے بیت اللہ میں بے دینی کے مرتکب ہونے کا ذکر ہے۔ زیادہ اعمال کی وجہ سے شہید سے بھی افضل:

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ دو شخص قبیلہ قضاہ کی شاخ ملی کے تھے دونوں نے حضور ﷺ کے پاس اسلام قبول کیا پھر ان میں سے ایک شہید ہو گیا اور دوسرا ایک سال تک زندہ رہا حضرت طلحہ بن عبید اللہ فرماتے ہیں کہ میں نے (خواب میں) دیکھا کہ ان دونوں میں سے بعد والے کو شہید سے پہلے جنت میں داخل کیا گیا ہے۔ میں نے اس سے تعجب کیا جب صبح ہوئی تو میں نے یہ بات رسول خدا ﷺ کی خدمت میں عرض کی۔۔۔ تو آپ نے ارشاد فرمایا:

”کیا اس نے پہلے مرنے والے کے بعد رمضان کے روزے نہیں رکھے تھے؟ کیا اس نے (سال بھر میں) چھ ہزار رکعتیں نہیں پڑھی تھیں اور (اس نے) پورے سال کی اتنی اور اتنی رکعتیں نہیں ادا کی تھیں۔ (مسند احمد)

ابن ماجہ اور ابن حبان میں یہ حدیث طویل طور پر ذکر کی گئی ہے اس میں یہ اضافہ بھی ہے ”اسی وجہ سے تو ان دونوں کے درمیان آسمان وزمین کے فاصلہ سے بھی زیادہ فاصلہ ہے۔“

فرض نمازیں چھوٹے گناہوں کا کفارہ ہیں:

جناب رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”پانچ نمازیں اور ایک جمعہ سے لے کر دوسرے جمعہ تک ان گناہوں کا کفارہ ہیں جو ان کے دوران کئے جائیں جب تک کہ بڑے گناہ غالب نہ ہو جائیں۔“ (مسلم)

ماہنامہ ”عبقری“ سے رابطہ کیلئے مندرجہ ذیل نمبر استعمال کریں  
فون 0304-4177637، بائبل 042-7552384

ماہنامہ عبقری کے ایک خریدار کا انوکھا انداز  
قارئین پچھلے دنوں ایک خط ملا اور صاحب نے اپنا نام شائع کرنے سے منع کیا، موصوف نے خلوص سے عبقری کو پسند کیا اور ایک انوکھی بات بتائی کہ انہوں نے طے کیا ہے کہ وہ اپنی کمائی سے ہر ماہ پانچ ہزار روپے بچا کر، عبقری خرید کر لوگوں میں تقسیم کرتے ہیں، انہوں نے اور لوگوں کو بھی ترغیب دی ہے، کسی نے کم کسی نے زیادہ رقم سے عبقری کو لوگوں میں صدقہ جاریہ کیا۔ موصوف نے اصرار کیا ہے کہ آپ رسالے میں میرا پیغام شائع کریں کہ دوسرے احباب بھی ایسا کریں قارئین ان کا پیغام آپ تک پہنچا دیا گیا ہے جو بھی صدقہ جاریہ کرنا چاہے سعادت ہے لیکن ہمیں قارئین سے اس کا جواب بھی چاہئے کہ کیا انہوں نے ایسا درست کیا ہے؟ (ادارہ)

## دوا نمول خزانے کی دعا (بحوالہ حضرت ابودرداءؓ)

قارئین کے بے شمار خطوط موصول ہوئے کہ قرآنی آیات تو مل گئیں لیکن دعا، حدیث کی کس کتاب سے لیں۔ قارئین کی سہولت کے لئے یہ دعا تحریر کر رہے ہیں۔

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّیْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ عَلَیْكَ تَوَكَّلْتُ وَاَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمِ ط مَا شَاءَ اللّٰهُ کَانَ وَمَا لَمْ یَسْأَلْ یُکُنْ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ اَعْلَمُ اَنَّ اللّٰهَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ وَّاَنَّ اللّٰهَ قَدْ اَحَاطَ بِکُلِّ شَیْءٍ عِلْمًا ۝ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبْکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ دَابَّۃٍ اَنْتَ اِخْذُمْ بِنَا صِیْتَهَا اِنَّ رَبِّیْ عَلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِیْمٍ ۝

(کتاب الاسماء والصفات للبيهقي صفحه ۱۲۵ بحوالہ حياة الصحابة (عربی) جلد ۳ صفحه ۶۹)



# دیدار رسول ﷺ اور محدثین کے ذاتی آزمودہ مشاہدات

(قسط نمبر 5)

ع-صاحب

سید احمد وحلان رحمۃ اللہ علیہ اپنے مجموعہ میں فرماتے ہیں کہ جو روزانہ ایک ہزار بار پڑھے گا اس کو نبی پاک ﷺ کی زیارت ہوگی۔ علامہ سیہانی رحمۃ اللہ علیہ ”فضل الصلوٰۃ“ میں فرماتے ہیں کہ یہ نہیں فرمایا کہ خواب میں زیارت ہوگی یا بیداری۔ ظاہر یہ ہے کہ خواب میں زیارت ہوگی درود پاک ہے۔

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَسَلَّمَ (فضائل درود) میں درود غوثیہ کے بارے میں ”فقری مجموعہ وظائف“ میں ہے کہ یہ درود پاک خاندان قادریہ کے معمولات میں سے ہے۔ اکثر قادری بزرگ اپنے مریدوں کو اسے روزانہ ۱۱۵ یا ۱۱۱ مرتبہ پڑھنے کی تلقین کرتے ہیں یہ درود رحمت خداوندی کا خزانہ ہے لہذا جو شخص اس درود کو روزانہ ۱۱۱ مرتبہ تاحیات پڑھتا رہے وہ رحمت خداوندی سے مالا مال ہو جاتا ہے۔ اس درود کی برکات حاصل کرنے کے لئے اسے روزانہ پڑھنا چاہیے اور حضور اکرم ﷺ کے قرب اور زیارت کے لئے یہ درود بہت ہی مؤثر ہے۔ درود غوثیہ یہ ہے۔ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ مَعْدِنِ الْجُودِ الْكَرِيمِ وَآلِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ۔ (الوظیفۃ الکریمہ خزینہ درود شریف)

حضرت مولانا عبدالحق محدث دہلوی اپنی کتاب ”جذب القلوب“ میں فرماتے ہیں کہ یہ درود پاک حسن قبول میں مخصوص ہے اور درج قبولیت کو پہنچ چکا ہے بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص زائرین میں سے جو مقبول دربار تھا یہی درود شریف ہمیشہ پڑھتا تھا۔ وہ جب مدینہ شریف سے سفر کرنے لگا تو حضور اکرم ﷺ نے عالم رویا میں فرمایا کہ چند دن اور ٹھہر جا ہم کو تیرا یہ درود پسند آ گیا ہے۔ یہ درود سلسلہ قادریہ میں بہت مشہور ہے۔ درود پاک یہ ہے۔ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ مَعْدِنِ الْجُودِ الْكَرِيمِ وَآلِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ۔ (فضائل الصلوٰۃ والسلام) (بانی آئندہ)

محمد ﷺ کی زیارت کا خیال رکھے۔ اول رکعت میں الحمد کے بعد سورۃ الفتحی۔ دوسری میں الم نشرح لک تیسری رکعت میں انا انزلنا اور چوتھی میں فاتحہ کے بعد سورۃ اذا زلزلۃ الارض پڑھے۔ سلام کے بعد ستر بار درود شریف اور ستر بار استغفار پڑھے۔ پاک مکان پاک جگہ اور خوشبو دار بستر پر قبلہ کی طرف منہ کر کے سو جائے۔ حضور پاک ﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔ (خزینہ رحمت، مجمع الحدیث)

☆ ”فقری مجموعہ وظائف“ میں علامہ عالم فقری نے درود متجارب الدعوات کے بارے میں لکھا ہے کہ اگر کوئی شخص رزق حلال کھا کر نوے دن تک روزانہ اس درود پاک کو گیارہ سو مرتبہ سوتے وقت پڑھے تو انشاء اللہ زیارت رسول ﷺ سے مشرف ہوگا درود پاک یہ ہے صَلِّی اللہ علی النبی الہی الکریم وعلی آلہ واصحابہ وسلم۔ (خزینہ درود شریف)

☆ ”اذکار قرآنی“ میں علامہ عالم فقری لکھتے ہیں کہ: لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ جو شخص چاہے کہ اسے رسول اکرم ﷺ کی زیارت ہو تو وہ پہلے تقویٰ اختیار کرے اور ساتھ ہی مندرجہ بالا آیت کو روزانہ کثرت سے پڑھے انشاء اللہ زیارت سے مشرف ہوگا۔ اگر کوئی شخص ۶ ماہ تک روزانہ تہجد کی نماز ادا کرنے کے بعد اس آیت کو سو مرتبہ پڑھے تو ضرور زیارت سے مشرف ہوگا اور اگر رمضان شریف کے آخری عشرہ میں اعتکاف میں اس آیت کو روزانہ گیارہ سو بار پڑھے گا تو اسے ضرور دیدار نصیب ہوگا۔ (مجموعہ مجرب عملیات)

☆ مندرجہ ذیل درود شریف کے بارے میں حضرت علامہ

☆ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ اپنی مشہور زمانہ تصنیف ”غنیۃ الطالبین“ میں لکھتے ہیں حضرت ابو ہریرہؓ کی روایت سے رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص شب جمعہ میں دو رکعت نماز پڑھے ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ اور آیت الکرسی ایک ایک بار اور قل ہو اللہ احد پندرہ مرتبہ پڑھے پھر نماز کے آخر میں ہزار بار اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ کہے تو وہ مجھے ضرور خواب میں دیکھے گا اور دوسرا جمعہ پورا نہ ہونے پائے گا کہ مجھے خواب میں دیکھے لے گا اور جس نے مجھے دیکھ لیا اس کیلئے جنت ہے۔ (خزینہ رحمت)

☆ ”فلاح دارین“ میں ہے کہ فرید الدین عطار اپنی کتاب ”تذکرۃ الاولیاء“ میں حضرت جنید بغدادیؒ کا واقعہ بیان فرماتے ہیں کہ میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے عزیز حضرت شبلیؒ کی پیشانی پر بوسہ دیا اور تشریف لے گئے صبح میں نے حضرت شبلیؒ سے پوچھا کہ تو کیا عمل کرتا ہے جو میں نے آج رات ایسا دیکھا ہے انہوں نے بتایا کہ نماز مغرب کی سنتوں کے بعد دو نفل پڑھتا ہوں جن میں یہ آیت پڑھتا ہوں لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ ۝ فَإِنْ تَوَلَّوْاْ فَقُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَعَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ۝ (شفاء القلوب)

☆ خزانیۃ الاسرار میں ہے کہ جو شخص ان دو آیتوں کو ہر دن میں اتنا لیں بار پڑھے گا۔ اس پر اللہ تعالیٰ کی طرف سے بھید کھلیں گے اور نبی اکرم ﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔ (جلاء الافہام)

☆ ”اعمال اہل اسلام حصہ اول“ میں ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد چار رکعت نفل کی نیت باندھے اور دل میں حضرت

## ہر بیماری کا علاج قرآنی آیات سے ممکن ہے

قرآن پاک خداوند کریم کی جانب سے بھیجا گیا ایک نسخہ کیسیا ہے جس میں ہر مرض کا علاج موجود ہے اور قرآنی آیات کی تلاوت کی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض صحت یاب نہ ہو۔ ایک مریض جو چند سال قبل کینسر کے مرض میں مبتلا تھا اور ڈاکٹروں نے اسے لا علاج قرار دے دیا تھا۔ ایسے میں ایک خدا ترس خاتون نے قرآن پاک کی چند چھوٹی چھوٹی آیاتیں لکھ کر مریض کو دیں۔ ان آیات کی روزانہ تلاوت کرنے سے چند سالوں میں اس شخص کا مرض جڑ سے چلا گیا۔ اس مرض سے صحت یاب ہونے کے بعد اس شخص نے ان آیات مبارکہ کی فوٹو کاچیاں لگوا کر ابوظہبی میں تقسیم کیں تاکہ جو بھی مسلمان اس موذی مرض میں مبتلا ہو خدا کے کلام سے فیض یاب ہو سکے۔ قرآنی آیات سے کینسر کا علاج ممکن ہے۔ درج ذیل ہیں۔ بلکہ ہر بیماری کا علاج ممکن ہے۔

پانچویں وقت باقاعدگی سے نماز ادا کریں۔ روزے رکھیں۔ زکوٰۃ ادا کریں۔ سچ بولیں۔ خلق خدا کو دکھ دینے سے گریز کریں اور اپنی ہر مشکل میں اللہ کی آیات پڑھ کر مدد مانگیں۔ وہی دعاؤں کو قبول فرمانے والا ہے اور ہر مشکل کو حل کرنے والا ہے۔ رزق حلال شرط ہے۔ (زیر برقرآن پاک سے دیکھ لیں)

بسم اللہ الرحمن الرحیم۔ ۱۔ ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنین۔ (سورۃ ۱۷ آیت ۸۳) ۲۔ واذا مرضت فهو یشفین۔ (سورۃ ۲۶ آیت ۸۰) ۳۔ وقل رب اغفر وارحم وانت خیر الراحمین۔ (سورۃ ۲۳ آیت ۱۱۸) ۴۔ امن یجب المضطر اذا دعاه ویکشف السوء (سورۃ ۲۷ آیت ۳۳) ۵۔ قلنا ینار کونی بردا وسلماً علی ابراہیم۔ (سورۃ ۲۱ آیت ۶۹) ۶۔ وایوب اذ نادى ربہ انى مسنى الضر وانت ارحم الراحمین۔ (سورۃ ۲۱ آیت ۸۳) ۷۔ انى مغلوب فانتصر (سورۃ ۵۴ آیت ۱۰) ۸۔ لا اله الا انت سبحانک انى كنت من الظالمین (سورۃ ۲۱ آیت ۸۷) ۹۔ فاستجبنا له ونجینہ من الغم وکذا لک ننجی المؤمنین۔ (سورۃ ۳۷ آیت ۸۸) ۱۰۔ ان ربی علی کل شیء حفیظ (سورۃ ۱۱ آیت ۵۷) ۱۱۔ حسبنہ اللہ ونعم الوکیل۔ (سورۃ ۳ آیت ۱۷۳) ۱۲۔ وتوکل علی اللہ وکفی باللہ وکیلاً۔ (سورۃ ۳۳ آیت ۳۸) ۱۳۔ الیس اللہ بکاف عبده۔ (سورۃ ۳۹ آیت ۳۶) ۱۴۔ هو مولکم نعم المولی ونعم النصیر (سورۃ ۲۲ آیت ۷۸) ۱۵۔ الحمد لله رب العلمین۔ (الفاتحہ: ۱) ۱۶۔ نعم المولی ونعم النصیر۔ (سورۃ ۲۲ آیت ۷۸) ۱۷۔ فببارک اللہ احسن الخالقین۔ (سورۃ ۲۳ آیت ۱۲) ۱۸۔ لا حول ولا قوۃ الا باللہ العلی العظیم۔ اول آخر تین دفعہ درود شریف فجر کی سنتوں کے بعد 41 دفعہ بسم اللہ شریف کے ساتھ الحمد شریف پڑھیں۔ سورۃ یٰسین آیت الکرسی۔ چاروں قل پڑھ کر پانی دم کر کے پییں۔ انشاء اللہ ہر مرض سے اللہ شفا دے گا۔



## ڈراؤنے خواب • نندیں، ساس، جہیز اور قتل • ہمارے لئے اب گھر میں کوئی جگہ نہیں • انمول خزانے کی تاثیر

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں، ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفظانے میں کسی قسم کی نفی نہ بھیجیں تو جہیز طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے۔ جوابی لفظانہ ہمارا ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا شیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

### ڈراؤنے خواب:

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے رات بھر روزانہ ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ اور یہ خوابوں کا سلسلہ سالوں سے جاری ہے۔ ہر وقت دل میں کھکا رہتا ہے کہ شاید میرے اوپر جنات کا اثر ہے۔ اور اس اثر کی وجہ سے میرا دل پھٹ جائے گا اور میں مرجاؤں گی۔ میرے پیچھے اکثر بلائیں دوڑتی رہتی ہیں۔ میں باوجود کوشش کے ان بلاؤں سے نہیں بچ سکتی اور خواب میں وہ آفات مجھے زخمی کرتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات تو بہت کچھ پڑھ کر سوتی ہوں، لیکن پھر بھی خواب آنا نہیں چھوڑتے۔ اس کا کیا حل کروں؟ مجھے آپ کا دراصل میری ایک ملنے والی منیجر خاتون نے بتایا۔ اس کا بھی کوئی مسئلہ تھا۔ اس نے آپ سے رابطہ کیا تو اس نے آپ کے مشورے پر عمل کیا۔ اسے بہت فائدہ ہوا۔ میں آپ کے جواب کا شدت سے انتظار کر رہی ہوں۔ (عظمیٰ، گورگی)

جواب: بہن! دراصل بات یہ ہے کہ آپ کے گھر میں آسیب کا ڈیرہ ہے۔ جس کی وجہ سے وہ مخلوق آپ کو تنگ کرتی ہے۔ آپ اس کا علاج یوں کریں۔ رات کو سوتے وقت با وضو سوئیے۔ اور آخری چاروں قل سات سات بار اول آخر سات دفعہ درود شریف پڑھ کر ہاتھ پر پھونک کر پورے بدن پرل لیں۔ اور جب تک نیند نہ آئے اس وقت تک آیت الکرسی پڑھتی رہیں۔ اس کے علاوہ اپنے گھر میں سورۃ بقرہ کا آخری رکوع، سورہ حشر کا آخری رکوع اور دو انمول خزانے شیپ ریکارڈ میں بھر کر گھر میں ہر وقت چلاتے رہیں۔ بلکی سی آواز سے یہ گھر میں ہر وقت چلتے رہیں۔ اگر آپ کے پاس دو انمول خزانے نہ ہوں تو پتہ لکھا ہوا جوابی لفظانے پر 10 روپے کے ٹکٹ لگا کر بھیج دیں آپ کو مفت دو انمول خزانے کا کتابچہ ارسال کر دیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام قارئین بھی دو انمول خزانے منگوا سکتے ہیں۔ لیکن شرط یہ ہے کہ پتہ لکھا ہوا ہو اور دس روپے کے ٹکٹ لگے ہوئے ہوں۔ جوابی لفظانے کا آنا ضروری ہے۔

### نندیں، ساس، جہیز اور قتل:

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی کو سترہ سال ہو گئے ہیں جب سے میں اس گھر میں آئی ہوں ناچاقی، گھریلو پریشانیوں ہر وقت رہتی ہیں۔ میری نندیں اور ساس ہر وقت

جہیز کم لانے کا شکوہ کرتی ہیں جبکہ ایک دو دفعہ تو انہوں نے مجھے زہر دے کر اور آگ لگا کر قتل کرنے کی کوشش بھی کی لیکن کیا کروں چھوٹے چھوٹے بچے اور بوڑھی ماں کے وہ الفاظ سامنے آ جاتے ہیں جو ماں نے رخصتی کے وقت کہے تھے کہ بیٹی! اب تیرا جنازہ خاندان کے گھر سے ہی لگنا ہے۔ بس اس قول کی لاج رکھ رہی ہوں ورنہ تو زندگی پریشان اور اجیرن ہے۔ کئی دفعہ سوچا کہ خودکشی کر لوں لیکن اسلام میں خودکشی حرام ہے۔ ورنہ اپنے آپ کو میں پہلے ہی ہلاک کر چکی ہوتی۔ لہذا مہربانی فرما کر مجھے میرے مسئلے کا روحانی شانی حل بتائیں۔ (رغمت، بھیرہ، سرگودھا)

جواب: محترمہ۔ میری تین باتوں پر عمل کریں گھر جنت کا نمونہ بن جائے گا۔ انشاء اللہ سب سے پہلے جس طرح آپ نے صبر اور استقامت سے جیسا سابقہ وقت گزارا ہے۔ اس پر مزید صبر کریں۔ بہن ہمیشہ حالات یکساں نہیں رہتے۔ سورج آخر غروب ہوگا اور خزاں بہار میں بدلے گی ضرور۔ اس بہار کے انتظار میں زندگی کے شب و روز یعنی صبر و استقامت میں اور زیادہ کوشش کریں۔ دوسرا سورۃ مریم ایک بار اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور اپنے مسئلے کے لئے دعا کریں۔ بے شمار لوگوں نے آزمایا اور نہایت مفید پایا تیسرا آپ اٹھتے بیٹھتے "یا مستأڑ یا غفار" نہایت کثرت سے پڑھیں کم از کم 500 سو مرتبہ تو پڑھ ہی لیں ایک اور عمل بھی اس کے ساتھ ساتھ کریں۔ جب بھی گھر کا کوئی بھی کام کاج آپ کرنا چاہیں تو سات دفعہ بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ لیا کریں۔ اس سات دفعہ بسم اللہ الرحمن الرحیم کا ایک واقعہ عرض کرتا ہوں مجھ سے کئی گھرانوں نے بے برکتی معاشی پریشانی کا گلہ کیا تنگی اور کاروبار کا شکوہ کیا میں نے انہیں جب بھی سات دفعہ بسم اللہ الرحمن الرحیم ہر کام کرنے سے پہلے پڑھنے کا مشورہ دیا اور انہوں نے باقاعدگی سے ایسا پڑھنا شروع کر دیا اللہ تعالیٰ نے نہایت کرم نوازی فرمائی اور ان کے مسائل مشکلات پریشانیوں روز بروز حل ہونے لگیں۔

### جسم بھاری اور بوجھل:

سوال: آج سے 3 ماہ قبل میں ایک میت میں گئی قریبی عزیز تھے۔ وہاں سارا دن رہی تدفین کے بعد واپس گھر آئی تو جسم

بھاری بھاری اور بوجھل تھا، میں نے سمجھا کہ شاید موت کے غم کے اثرات ہیں۔ لیکن وہ کیفیت بڑھتی گئی اور آج تک جوں کی توں ہے۔ اس سلسلے میں میں نے دل کے ڈاکٹروں کو دکھایا یا ECG خون کے ٹیسٹ ایکس رے اور پیشاب کی تمام رپورٹیں بالکل صحیح نکلیں ہو مینو پٹیکک علاج بھی کیا تھوڑا سا دیکھی علاج اور مکرے کا صدقہ بھی کیا۔ لیکن تھوڑے سے فوائد کے بعد مرض اپنی اصلی حالت میں آ جاتی ہے۔ ایک پیر صاحب کے پاس گئی انہوں نے حساب لگایا اور کہا آپ پر کسی نے جادو کیا ہے۔ تین ہفتے انہوں نے علاج کیا اور ہزاروں روپے خرچ ہو گئے۔ اس طرح ایک اور قاری صاحب نے قرآن پر فال نکالی اور پھر کچھ ماش کے دانے پڑھ کر دیئے۔ ان ماش کے دانوں کو اپنے سر کی پچھلی طرف پھینکنا ہوتا تھا لیکن مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ فائدہ نہ ہوا۔ آپ کا ماہنامہ ہر ماہ باقاعدگی سے پڑھتی ہوں۔ دل میں آیا کہ آپ سے مشورہ کر کے دیکھوں۔ مہربانی کر کے میرے مسئلے کا حل بتائیں۔ (مبارک بی بی، نواب شاہ)

جواب: بہن! یہ مسئلہ آپ کا نہیں بلکہ تمام بہنوں کا مسئلہ ہے۔ جب وہ گھر سے باہر نکلتی ہیں تو بن سنور کر نکلتی ہیں اور کسی مجلس میں اگر جانا ہوتا ہے تو چونکہ وہاں ہر قسم کا چہرہ ہوتا ہے اور بعض خواتین نہ چاہتے ہوئے بھی نظر بد لگا دیتی ہیں۔ یہ دراصل آپ کو نظر بد لگی ہوئی ہے۔ بلکہ احادیث میں تو نظر بد جنات کے ذریعے بھی لگانا ثابت ہے اور انسانوں کی نظر تو واقعی لگتی ہے۔ میرے پاس کئی لوگ ایسے آتے ہیں۔ جو بظاہر بیمار، پریشان، کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ بیماری ہے کہ روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔ تو جب ان کا علاج کیا گیا تو یقینی فائدہ ہوا۔ اس لئے ایک تو تمام بہنوں سے درخواست ہے کہ وہ گھر میں بھی اور گھر سے باہر بھی اپنے اندر سادگی کی عادت ڈالیں اور مندرجہ ذیل عمل کریں۔ بسم اللہ الرحمن کے بعد "الاسلام حق والکفر باطل" اول و آخر سات دفعہ درود شریف ایکس دفعہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں یا جس کسی کو نظر بد لگی ہوئی ہو اس پر دم کریں اور اس کے علاوہ سورۃ قریش سات دفعہ روزانہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔

### ہمارے لئے اب گھر میں کوئی جگہ نہیں:

سوال: جناب عبقری صاحب! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے



27 راتیں ایسا مستقل ہوتا رہا۔ آخر کار جنات کا حاضر ہونا ختم ہو گیا۔ مزید مجھے یہ بتائیں کہ میں یہ عمل جاری رکھوں۔ مجھے بہت فائدہ ہے میری بلائیں گئی ہے۔ اور میں مطمئن ہوں۔ (محمد طفیل فیصل آباد)

جواب: محترم آپ دو انمول خزانے توجہ سے پڑھتے رہیں اور اس کے ساتھ یا حافظ، یا حقیق، یا سلام روزانہ 41 مرتبہ صبح و شام پڑھیں۔

شریف اور انیس مرتبہ دو انمول خزانے پڑھے۔ رات میں یہ پڑھ رہا تھا اور پڑھتے ہوئے مختلف چھوٹے اور بڑے جنات سائے کی طرح میرے سامنے آگئے اور مجھے ڈرانے لگے مختلف قسم کی خطرناک آوازیں آنے لگیں۔ لیکن میں نے آپ سے سن رکھا تھا۔ اسلئے پڑھنا نہ چھوڑا اور مستقل مزاجی سے پڑھتا رہا تھوڑی دیر بعد وہ چلے گئے دوسری رات میں پڑھنے بیٹھا تو پھر ایسا ہی ہوا لیکن میں نے پڑھنا بند نہ کیا

دو بیٹے پانچ بیٹیاں ہیں تمام شادی شدہ ہیں ہم دو میاں بیوی عمر رسیدہ ہیں۔ لیکن صورت حال یہ ہے کہ ہم میاں بیوی کے لئے زمین کے کسی کونے میں جگہ نہیں ہے۔ اس کی وضاحت یہ ہے کہ ہم نے سوچ سمجھ کر اور کوشش کر کے اپنی طرف سے نیک اور شریف بیٹوں کی بیویاں لائے دو بیٹے اسی گھر میں رہتے ہیں اور دو بیٹے علیحدہ۔ لیکن جب سے گھر میں بیہوشی ہے ہم میاں بیوی کا رہنا ہر وقت ناپسند کیا گیا۔ قدم قدم پر ہمیں پریشان کیا گیا ایک کمرہ تھا جس میں ہم دونوں رہتے تھے وہ بھی ہم سے خالی کر لیا گیا ہم برآمدے میں رہنے لگے۔ اب دن رات یہ کوشش ہے کہ ہم برآمدہ بھی چھوڑ دیں اور گھر سے نکل جائیں اور اپنی کسی بیٹی کے ہاں جا کر رہیں ہم کیا کریں ساری زندگی جس گھر کو بنایا جس گھر میں رہے، جس اولاد کی پرورش کی اب وہی بیٹے بیویوں کی سنتے ہیں ہماری نہیں سنتے۔ بلکہ ہمیں چھوڑتے ہیں اور کئی دفعہ بیٹوں نے کھلے الفاظ میں کہہ دیا کہ آپ ہماری بہنوں کے ہاں جا کر رہیں ہم کہاں جائیں؟ ہمارا واحد سہارا یہی گھر ہے۔ ہم عاجز لوگ کہاں جائیں درود کو میری آنکھیں تقریباً ختم ہو گئی ہیں اپنا کھانا پینا خاندانی پیشین کی وجہ سے خود کرتے ہیں۔ (ملقبیٰ خضدار)

جواب: محترم اماں جی! آپ کا خط پڑھ کر دل بھر آیا اور آنکھوں میں آنسو آگئے۔ کیسی حیرت انگیز بات ہے کہ جو والدین دن رات بچوں کو پالتے رہے اور وہی بچے جوان ہو کر بچوں والے بن گئے تو اب وہ دو والدین کو نہیں سنبھال سکتے۔ اتنی شرمناک اور عبرت انگیز داستان ہے۔ ایسا یورپ میں امریکہ میں تو سنا ہی تھا لیکن پاکستان میں بھی یہ حالات دیکھنے کو مل رہے ہیں بہر حال آپ صبر کریں اور اس گھر کو نہ چھوڑیں۔ مندرجہ ذیل وظیفہ کثرت سے پڑھیں اور صبح و شام اول و آخر درود شریف سات دفعہ اور 313 دفعہ ”یا ہادی یا نصیر“ پڑھیں۔ میں آپ کیلئے دعا بھی کروں گا اگر آپ کو دو انمول خزانے مل جائیں تو وہ آپ ضرور پڑھیں۔

### دو انمول خزانے کی تاثیر:

سوال: میں نے دو انمول خزانے آپ کے مشورے سے پڑھنے شروع کئے مجھ پر عرصہ دراز سے جنات کے اثرات تھے۔ میں نے کثرت سے دو انمول خزانے پڑھے آپ کی بتائی ہوئی ترتیب کے مطابق اول و آخر گیارہ مرتبہ درود

### بالکل مفت

اگر آپ مشکلات اور مسلسل مسائل کے ہاتھوں مجبور ہو گئے ہیں یا جادو جنات سے چھٹکارا چاہتے ہیں تو مایوس نہ ہوں پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ارسال فرمائیں ایک روحانی تحفہ مفت حاصل کریں

### کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید درود رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب مدیر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے گفٹ کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔ (ادارہ)

ماہنامہ عبقری  
سے دوستی کیجئے

### اہم اعلان

انوکھے روحانی روگ اور لا علاج  
جسمانی بیماریوں سے چھٹکارے کیلئے

انشاء اللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ ماہنامہ ”عبقری“ خاص نمبر شائع کرے گا۔

### ”کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات نمبر“

خاص نمبر میں کیا ہوگا: امام کعبہ کا جادو سحر اور سفلی علوم کے رد میں مسلسل مشاہدات اور تجربات کے بعد ایک

تحقیقی مقالہ اور مکمل مسنون علاج کا لے جادو کی تاریخ ایک انگریز محقق کے چشم کشا انکشافات کا لے جادو کی شرعی حیثیت اور محدثین اور علماء کے مشاہدات کا تجربہ کار اور عمر بھر کی کاوشوں سے حاصل کرنے والوں کے تجویز جن سے کالے جادو اور کالی دنیا جنات سے نجات مل سکے غیر شرعی اعمال سے مکمل تحفظ حتیٰ کہ غیر شرعی اعمال کا رد پیشہ ور کارہنوں اور جادوگروں کے لیے ننگی تلوار ایسے وظائف اور عملیات جو گھر بیٹھے نہایت آسانی سے کیئے جائیں کالی دیوی اور کالے خنزروں کی حقیقت اور انکا شامی مسنون علاج قرآن کا کمال کالے جادو کا زوال پریشانیوں میں الجھے پریشان لوگوں کی حقیقی تسلی اور توجہ کا یقینی علاج درود کی ٹھوکریں کھانے والوں اور بے کنارہ کشی کے سواروں کے لیے بغیر کوشش کے مختصر وظائف و عملیات جو لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں اور اب جب میں پھوٹی کوڑی نہیں اور پریشان ہیں ان کی تسلی کے لیے یہ خاص نمبر وہ لوگ جو علاج روحانی امراض یا جادو کی وجہ سے کاروباری یا گھر بیٹھے مشکلات میں مبتلا ہیں انہیں یہ خاص نمبر ضرور پڑھنا چاہیئے ایسے لوگ جو بندش اور کالے جادو کی وجہ سے بے اولاد یا کاشکار ہیں وہ جو نظر بد یا جادو کی وجہ سے اولاد کی نافرمانی اور سرکشی سے پریشان ہیں حل عبقری خاص نمبر میں پڑھیں گھر بھر بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہے اور بیماریوں نے ڈیرے ڈالے ہوئے ہیں ایک مشکل سے نکلتے ہیں دوسری میں پھنس جاتے ہیں حتیٰ کہ کسی طرح نجات کا راستہ نظر نہیں آتا۔ مایوس نہ ہوں عبقری خاص نمبر پڑھیں گھر میں خون کے چھینٹے، آوازیں، ڈرنا، خوف اور دھماکے یہ سب کالی دنیا اور کالے جادو سے ہو تو علاج عبقری ہے رشتوں کی بندش یا پھر منزل کے قریب پہنچ کر دور ہو جانا۔ اعمال کی برکت سے ناممکن ممکن ہوگا انشاء اللہ تعالیٰ مالی مشکلات، قدم قدم پر رکاوٹیں، میاں بیوی کی ناچاقی اور گھر بیٹے سکونی اگر جادو سے ہو تو تحفہ عبقری خاص نمبر ضرور پڑھیں

خاص نمبر سالانہ خریداری کے لیے خصوصی رعایت: عام قیمت۔ 300/- سالانہ خریداروں کے لیے قیمت۔ 1250/- بھی سے اپنی کاپی رقم بھیج کر محفوظ کرانیں۔



# سردیوں میں جلد کی حفاظت کے طریقے

## بالوں کی آرائش اور موسم سے بچاؤ کیلئے

بالوں کی آرائش ان کی خوبصورتی کے لئے پہلی شرط ان کی صفائی اور دھلائی ہے۔

### شیمپو کا استعمال:

بال دھونے کیلئے الٹے سیدھے صابن استعمال نہ کریں۔ ریتھوں کے پانی یا کسی اچھے شیمپو کا انتخاب اپنی جلد کی مناسبت سے کریں خشک اور تیزابی جلد یوں کے الگ الگ شیمپو ہوتے ہیں اگر آپ کے بل بوتے اور خشک قسم کے ہیں

تو آئیں دھونے سے تین چار گھنٹے پہلے انگلیوں کی پوروں کی مدد سے جڑوں میں تیل لگائیں۔ ناریل زیتون اور بادام روغن یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں چار گھنٹوں بعد نیم گرم اور پانی سے سر دھو لیں

بالوں کو خشک اور سرد ہالوں کو صابن اور خشک بالوں سے خشک ہونے سے بچائیں تاکہ شیمپو کے اثرات بالکل صاف ہو جائیں اس کے بعد بالوں کو قدرتی ہوا میں برش کریں۔ ہیرڈ رائیر یا ہیر وغیرہ کے استعمال سے بالوں کی چمک ماند پڑ جاتی ہے دن میں کم از کم دو مرتبہ بالوں کو برش ضرور کریں اس سے ان کی جڑیں میل سے صاف ہوتی ہیں۔ خشکی دور ہوتی ہے اور سر کی جلد کا دوران خون تیز ہوتا ہے اگر بال خشک ہیں تو برش کے کناروں کو ہلکا چکنا کر کے استعمال کریں یہ خیال رکھیں کہ برش کے بال سر کی جلد سے گزرتے ہوئے نہ گزاریں۔

☆ شیمپو کے بیجوں کو پانی میں پیس کر ہفتے میں کم از کم دو بار سر کے بال دھونے سے بال لمبے اور گھنے ہوتے ہیں۔

☆ بالوں میں دہی لگائیں یا سرسوں کی کھلی سے بال دھو لیں بال ریٹیم کی طرح نرم ملائم اور مضبوط ہوں گے۔

☆ بال خشک اور کھر درے ہوں تو ظاہر سے کچی غذا دو کام کرنا چھوڑ دیتا ہے ایسے میں بالوں کو دھوپ اور خشک ہواؤں سے محفوظ رکھیں مہندی بہترین کنڈیشنر ہے مہندی میں ایک چمچ سرسوں کا تیل اور ایک انڈا اچھی طرح پھینٹ کر پیسٹ بنا لیں اسے بالوں میں لگائیں دو سے چار گھنٹوں بعد بال دھو لیں چاہیں تو لیوین کا رس بھی شامل کر لیں مہینہ میں ایک بار یہ عمل کریں چمکدار اور صحت مند بالوں کیلئے غذا پر دھیان دیں۔

سیب چمکوں سمیت چاکر کھائیں یہ بالوں کیلئے بہت فائدہ مند رہیں گے۔

### شکوہ نہ کریں

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا اگر جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملنے کا شکوہ کیوں کرتے ہیں؟

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا مٹی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔

ماہنامہ عبقری سے رابطے کیلئے فون نمبر 042-7552384

دھوئیں۔ بعد میں موچر انزور لگانا نہ بھولیں یہ ماسک آپ کی جلد میں حیرت انگیز دلکشی اور خوبصورتی پیدا کر دے گا جلد صاف شفاف اور پہلے سے زیادہ نرم اور ملائم ہو جائے گی اس ماسک میں آپ شہد بھی ملا سکتی ہیں۔

## خشک جلد کے لئے نایاب ٹوٹکے

بعض لڑکیوں کی جلد سردیوں میں بہت خشک ہو جاتی ہے اور چہرے پر سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں بلکہ جھریاں بھی نمودار ہونے لگتی ہیں ایسے میں چائے کے ایک چمچ شہد میں نصف چمچ عرق گلاب ملا کر چہرہ پر ملیں۔ پندرہ بیس منٹ تک لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ شہد کا یہ موچر انزور روزانہ کیا جاسکتا ہے۔

☆ روغن بادام یا روغن زیتون سے روزانہ مساج کریں۔ اس سے چہرے کی خشکی حیرت انگیز طور پر دور کی جاسکتی ہے۔ یہ مساج آپ رات سونے سے پہلے بھی کر سکتی ہیں۔

☆ چوتھائی سیب لے کر کدو کش کر کے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اب چہرے پر لگا کر پندرہ منٹ کے لئے آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں پھر سادہ پانی سے منہ دھو لیں سیب جہاں دل کو تقویت دیتا ہے وہاں جلد کو بھی سکون بخشتا ہے اور اس کو چمکدار بناتا ہے۔

☆ بالائی میں شہد اور لیوین ملا کر چہرے پر ہلکا مساج کریں۔

☆ بیسن میں دودھ شہد لیوین کا رس اور ہلدی ملا کر ہفتہ میں ایک بار لگائیں خشک ہونے لگے تو نیچے سے اوپر کی طرف رگڑ کر ماسک اتار دیں اس ماسک کو بازوؤں گردن پر بھی لگائیں چہرہ نیم گرم پانی سے دھوئیں گی تو خود کو آئینے میں دیکھ کر حیران رہ جائیں گی اور بازاری جلد کو گورا کرنے والی کریسوں کو بھول جائیں گی۔

☆ دو چائے کے چمچ پیسٹے کا گودالے کر اس میں لیوین کا عرق ایک چمچ شامل کر لیں ایک چمچ شہد ملا لیں پھر اپنے چہرے پر لگائیں اور دس منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔

☆ موسم بدلتے ہی ایڑیاں چھنے لگتی ہیں خاص طور پر خشک اور سرد موسم میں ایڑیوں کے چھنے کیلئے ایک آزمودہ نسخہ ہے۔

چار چمچ گلیسرین میں ایک لیوین کا رس ملا کر اور ایک چوتھائی چمچ پسی ہوئی پھلکڑی ملا لیں دن میں تین بار یہ مرکب پھٹی ہوئی ایڑیوں پر لگائیں چند دنوں کے استعمال سے افادہ ہوگا۔

انڈے کی زردی پھینٹ کر اس میں شہد ملا لیں بیس منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر عرق گلاب سے چہرہ صاف کر لیں۔ چہرے پر چمک اور تازگی پیدا ہوگی۔

سردیوں کے موسم میں نہ صرف چہرے بلکہ ہاتھ پاؤں اور بازوؤں کی جلد بھی کھر در رہتی ہے اور بے رونق ہو جاتی ہے اس موسم میں بال خشک ہو جاتے ہیں اور ان کی مخصوص چمک ختم ہو جاتی ہے۔ بے رنگ چہرے کے لئے آنکھیں بھی دھو لیں چھاپا کر دس منٹ تک چہرے گردن ہاتھوں اور بازوؤں پر ان کا لپ کریں پھر صاف پانی سے دھو لیں۔

انڈے کی زردی پھینٹ کر اس میں چند قطرے زیتون کا تیل ملا لیں اور چہرے پر لگائیں بیس منٹ تک لگا رہنے دیں سردیوں میں چہرے کے لئے بہت مفید ہے ان ترکیبوں پر عمل کر کے چہرے پر چمک اور تازگی پیدا کی جاسکتی ہے لیکن اس سے پہلے اچھی صحت کا ہونا بھی ضروری ہے اگر آپ کی جلد نرم ملائم ہے اور صحت اچھی ہے اگر آپ کی جلد نرم ملائم ہے اور صحت اچھی نہیں تو آپ کی شخصیت کوئی اچھا تاثر قائم نہیں کرے گی۔ اچھی صحت کا راز اچھی غذا میں ہے۔ ایسی غذا جو متوازن ہونے کے ساتھ ساتھ ذائقہ دار بھی ہو اور اگر روزانہ میسر ہو تو پھر

متوازن غذا نہ صرف ہمیں صحت مند رکھتی ہے بلکہ ان گنت بیماریوں سے بھی بچاتی ہے

کیا کہنے۔ اندرونی صحت اچھی ہوگی تو قدرتی طور پر آپ کے چہرے پر تازگی اور شگفتگی نظر آئے گی رہا مسئلہ موسم کے اثرات کا تو اس کے لئے مندرجہ ذیل طریقے اپنائیں۔

## روغن زیتون اور شہد کا ماسک

یہ ماسک خاص سردیوں کے لئے ہے اس کو تیار کرنے کے لئے خالص شہد اور زیتون کا تیل برابر لے کر یکجا کر لیں اب کپڑے کی جالی لیں اور تیار پیسٹ میں بھگو دیں چہرے پر لگا کر بیس منٹ تک ڈھانپ لیں اس کے بعد جالی کے سرپ کو نیچے سے اوپر کی جانب اتار لیں اور پھر چہرے پر لگے رہ جانے والے ماسک کو عرق گلاب کی مدد سے آہستہ آہستہ اتار دیں اس کیلئے قرشی کا تیار کردہ عرق گلاب بہت مفید ہے کیونکہ یہ خالص بھی ہے اور چہرے کی جلد کی بہتر طریقے سے حفاظت کر سکتا ہے۔ آخری مرحلہ ٹونر کا ہے ماسک اتار کر روئی میں ٹونر لگائیں اور چہرے پر لگائیں اس سے چہرہ تروتازہ اور شفاف نظر آئے گا یہ عمل ہر دوسرے دن کریں۔

## بادام کی گریوں اور دودھ کا ماسک

بادام جو ایک چہرے کے لئے کافی ہوں اچھی طرح پیس کر گرم دودھ میں پھینٹ کر پیسٹ کی صورت میں تیار کر لیں اور چہرے پر لگا کر آدھ گھنٹہ بعد گرم پانی میں تولیہ بھگو کر چہرہ صاف کر لیں اس کے بعد قرشی عرق گلاب سے چہرہ صاف کر لیں چہرے کو صابن سے نہ دھوئیں عرق گلاب سے



جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، محفل ذکر خاص، مراقبہ و رخصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ ذکر میں درود شریف، سورۃ فاتحہ، سورۃ الم نشرح کے مبارک نام ہزاروں کی تعداد میں پڑھے معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ صاف لکھ کر بھیجیں جسے اس دعا میں شامل کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام احباب شریک محفل یا ممبران عبقری سے درخواست ہے کہ وہ اپنی دعاؤں کے ساتھ ان لوگوں کے لئے بھی دعا کریں۔

## آئیں مل کر دعا کریں

☆ میرے بڑے بھائی کو اللہ تعالیٰ نے بہت اچھا ذہن دیا ہے سب سے پہلی اولاد ہونے کی وجہ سے ماں باپ نے بھی کوئی تکلیف نہیں ہونے دی لیکن وہ شروع سے اب تک ناکامی کی زندگی گزار رہے ہیں شادی شدہ ہیں لیکن اولاد نہیں ہے کاروبار ہے لیکن آمدنی نہیں ہے ایک مرتبہ میرے بھائی نے کسی عامل کو بتایا تو اس نے بتایا کہ آپ پر جادو کیا گیا ہے ساتھ ہی توڑ بھی بتایا لیکن امی نے وہ عمل کرنے سے منع کر دیا کہ کہیں کچھ الٹ نہ ہو جائے آپ بھائی کے تمام مسائل کے حل کے لئے دعا کریں۔ (راشدہ اقبال۔ اسلام آباد)

☆ ہمارے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ ہماری شادی کو نو سال ہو چکے ہیں لیکن ہم لوگ ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم ہیں ڈاکٹری علاج کے مطابق ہم دونوں میں کسی قسم کا کوئی نقص نہیں ہے مختلف جگہوں پر دعا بھی کرائی مگر کسی قسم کا کوئی افادہ نہیں ہوا اب ہر طرف سے مایوس ہو چکے ہیں آپ کی محفل دعا کا سنا دل میں امید کی کرن پیدا ہوئی آپ تمام عبقری جماعت کے احباب سے میرے لئے دعا کریں۔ (عارضہ سعید۔ اینٹ آباد)

☆ میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میری ایک چھوٹی سی کریانے کی دکان ہے اس دکان میں پہلے سیل بہت اچھی ہوتی تھی لیکن اب سیل بالکل نہیں ہوتی آپ سے کاروبار میں برکت کیلئے دعا کی درخواست ہے۔ (محمد اسماعیل۔ صادق آباد)

☆ میرا ایک مکان گزشتہ تین سال سے خالی پڑا ہوا ہے میں اس مکان کو فروخت کر دینا چاہتا ہوں لیکن کوئی گاہک نہیں ملتا جبکہ مکان بہت اچھی جگہ ہے آپ سے مکان کی فروخت کے لئے دعا کی درخواست ہے۔ (ابراہیم حسن۔ ساگھڑ)

☆ السلام علیکم میری عمر 24 سال ہے میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میرے لئے جب بھی کوئی رشتہ آتا ہے تو میری کیفیت عجیب سی ہو جاتی ہے میرے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے اور میں بے انتہا بیمار اور لاغر دکھائی دیتی ہوں یہ حالت مہمانوں کی آمد کے وقت طاری ہو جاتی ہے جبکہ میں خوبصورت پڑھی لکھی اور سلجھی ہوئی طبیعت کی مالک ہوں ان تمام باتوں کی وجہ سے میرا اب تک کہیں رشتہ طے نہیں ہو سکا جبکہ میری چھوٹی بہن کی شادی ہو چکی ہے آپ میری اس کیفیت کے لئے دعا کریں۔ (سمیعہ غنی۔ کراچی)

☆ تمام درس میں شامل احباب سے بد اثرات سے نجات کے لئے دعا کی درخواست ہے۔ (سلیم احمد۔ حیدر آباد)

☆ السلام علیکم آج میں محفل دعا میں ایک مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں مسئلہ شوہر کا ہے انہوں نے الیکٹریکل انجینئرنگ میں چار سالہ ڈپلومہ کیا ہوا ہے لیکن اپنا کام نہیں کرتے، اسکول میں ٹیچنگ کرتے ہیں اس کے علاوہ کوئی کام نہیں کرتے کرائے کا گھر ہے دو بچے ہیں چاہیں تو اپنی محنت سے ضرورت سے زیادہ کماسکتے ہیں میں چاہتی ہوں کہ آپ میرے شوہر کے لئے دعا کریں۔ (انجم ظہور۔ جبک آباد)

☆ میں ماہنامہ ”عبقری“ کی پرانی قاری ہوں آپ کی خدمت میں آج سے پہلے بھی اپنا مسئلہ لے کر حاضر ہوئی تھی آج بھی ایک مسئلہ لے کر حاضر ہوں، دراصل میری بوتیک ٹھیک طرح سے چل نہیں رہی ہے گاہک آتے ہیں لیکن کچھ خریدے بغیر واپس چلے جاتے ہیں اور وہی سامان میری ارد گرد کی دکانوں سے خرید لیتے ہیں پہلے تو روزانہ تین ہزار کی سیل ہو جاتی تھی لیکن اب ہفتے میں بھی اتنی کمائی نہیں ہوتی، اپنے مسئلے کیلئے دعا کی درخواست ہے۔ (فارحہ انیس۔ لاہور)

☆ ہمارے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ ہمارا پورا گھر اثرات کی زد میں ہے ہر کام میں رکاوٹیں حائل ہیں، بہنوں کی شادیوں میں رکاوٹ روزگار میں رکاوٹ، غرض یہ کہ معاشی حالات نہایت درگوں ہے آپ سے محفل دعا میں دعا کی درخواست ہے۔ (عامر فاروقی۔ ڈی جی کوٹ)

☆ میری چھ بیٹیاں اور تین بیٹے ہیں۔ میں اور میرے شوہر درزی کا کام کرتے ہیں مسئلہ یہ ہے کہ میرے بیٹے کام دھندا نہیں کرتے سارا دن آوارہ گردی کرتے ہیں ہماری کمائی سے گھر کے اخراجات ہی بمشکل پورے ہوتے ہیں اس تنگدستی میں بھی چار بیٹیوں کی شادی کر چکی ہوں میں چاہتی ہوں کہ آپ میرے بیٹوں کیلئے دعا کریں کہ وہ اپنے فرائض کو پوری ذمہ داری کے ساتھ انجام دیں۔ (دکھی ماں۔ کراچی)

☆ میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میں گزشتہ دو سال سے بیرون ملک جانے کی کوشش کر رہا ہوں مگر اب تک کامیابی نہیں ہوئی آپ سے دعا کی درخواست ہے۔ (سرفراز حسین۔ گجرات)

☆ السلام علیکم! جناب میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے گھر میں برکت نہیں ہے حالانکہ تمام بچے برسر روزگار ہیں لیکن پھر بھی مہینے کے آخر میں مشکلات سے دو چار ہونا پڑتا ہے اس کے علاوہ گھر کے ہر کام میں روکاوٹیں حائل ہیں آپ گھر میں برکت کے لئے دعا کریں۔ (منیرہ حیدر۔ کراچی)

☆ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی کو چار سال ہو چکے ہیں میرا ایک بیٹا ہے لیکن اس کے بعد سے حمل ضائع ہو جاتا ہے میں چاہتی ہوں کہ آپ میرے لئے دعا کریں۔ (سکلی حمید لاڑکانہ)

☆ السلام علیکم جناب میری والدہ گزشتہ چار سال سے مختلف بیماریوں کا شکار ہیں۔ بیماریوں سے نجات کے لئے دعا کی درخواست ہے۔ (ثناء رضی۔ کراچی)

☆ جناب میرا تعلق ٹھیکداری کے پیشے سے ہے میں مختلف جگہوں پر ٹھیکہ لے کر کام کرواتا ہوں مسئلہ یہ ہے کہ گزشتہ چھ ماہ سے میرے کام میں مکمل نقصان ہوتا جا رہا ہے بھی زیر تعمیر مکان کی چھت گر جاتی ہے کبھی کوئی نقص نکل آتا ہے غرض مشکلات کا شکار ہوں آپ سے درخواست ہے کہ آپ میری عبقری احباب سے دعا کریں۔ (سید منظور علی۔ کراچی)

☆ میں ہر ماہ ماہنامہ ”عبقری“ کا مطالعہ ذوق و شوق سے کرتی ہوں ”محفل دعا“ کا سلسلہ پڑھا اپنے مسئلے کے لئے دعا کی درخواست ہے میری عمر 24 سال ہے میرے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ میرے پورے جسم میں ہر روز شدید درد ہوتا ہے۔ میں نے بہت سی جگہوں پر علاج کروایا روحانی علاج کرانے پر معلوم ہوا کہ بندش کی گئی ہے آپ سے بندش کو دور کرنے کیلئے دعا کی درخواست ہے۔ (عانتہ امین۔ سکھر)

☆ عبقری جماعت کے تمام احباب سے بیرون گاری سے نجات کے لئے دعا کی درخواست ہے۔ (زبیر عالم۔ ملتان)

☆ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بھائی کی نوکری مستقل قائم نہیں رہتی دو ماہ چھ ماہ بعد فارغ کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے گھر کے حالات ناقابل بیان ہیں آپ سے دعا کی درخواست ہے۔ (رضیہ اکبر۔ کراچی)



# گھریلو جھگڑے اور پرسکون زندگی آپ ڈہنی یا جذباتی دباؤ کا شکار تو نہیں؟

ٹینشن کو کنٹرول کیجئے اور زندگی کے معمولات میں توازن پیدا کیجئے حقیقت پسند بنئے اور منفی احساسات کو پھلنے پھو لئے مت دیجئے

گزرتے رہتے ہیں بلکہ ہمارا ذہن اور جسم بھی اس دوران اس کیفیت کو چھیلتا رہتا ہے اور اس کی علامات حقیقی اور ظاہری ہوتی ہیں۔ چہرے پر پھوڑے، پھنسیوں کا لگنا، جھنجھلاہٹ، چڑچڑاہٹ، اسہال، سردرد، بھوک نہ لگنا، وزن کم ہونا حتیٰ کہ بالوں کا گرنا۔ یہ دباؤ کے جسمانی یا جذباتی رد عمل کی چند مثالیں ہیں۔

لیکن یہ بات اتنی بھی بھیا تک نہیں جتنی کہ نظر آتی ہے۔ دباؤ سے ٹھنڈے کی نصف جنگ یہ جانتا ہے کہ اس کا سبب کیا ہے لہذا اپنی بے چینی کے سبب کو تلاش کرنے کی کوشش کیجئے۔ دباؤ کے سبب کی شناخت کے بعد آپ اس کی شدت میں کمی بھی کر سکتے ہیں اور اس سے مکمل چھٹکارا بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے رد عمل کو کنٹرول کر لیں۔

دباؤ کا آغاز صبح سویرے ہی سے ہو سکتا ہے۔ فرض کیجئے کہ آپ رات کو الارم گھڑی میں چابی دینا بھول گئیں اور صبح سویرے بچوں کو اسکول بھیجنا سے یا خود کام پر جانا ہے لیکن الارم نہ بجنے سے دیر سے آنکھ کھلتی ہے اور تیاری کے لئے کم وقت ملتا ہے تو سمجھ لیجئے کہ آپ نے دباؤ کو خود دعوت دی ہے۔ اسی طرح کپڑوں اور یونیفارم پر استری کرنے کا معاملہ ایک رات پہلے کی بجائے صبح پر نال دیا جائے اور صبح سویرے بجلی چلی جائے تو پھر۔۔۔ یہ بھی دباؤ کو خود دعوت دینے کے مترادف ہے اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں اور ہر دوسرے دن لباس کے ساتھ میچ کرتا ہوا پرس لے جانے کی عادی ہیں تو رات ہی کو پرس کی اشیاء دوسرے پرس میں منتقل کر دیں۔ یہ وہ معمولی باتیں ہیں کہ جن پر سختی سے عمل کر کے آپ نہ صرف اپنے دن کا آغاز صبح انداز میں کر سکتی ہیں بلکہ بے جا دباؤ سے بھی خود کو بچا سکتی ہیں۔

دن کا آغاز ایک بھر پور اور صحت مندانہ شہرے سے کیجئے۔ بھوک کی ٹیسیں آپ کو چڑچڑاہٹ اور بد خو بنا سکتی ہیں۔ خود کو جسمانی دباؤ سے محفوظ رکھنے کی خاطر ایسی غذا کھائیے جو با آسانی ہضم ہو سکے اور اس میں سو فیصد غذائیت ہو۔ گوشت کم کھائیے اور پھلوں اور سبزیوں پر زیادہ توجہ کیجئے۔ ریشے دار غذائیں با آسانی ہضم ہو جاتی ہیں۔ مرغن غذائیں آپ پرستی اور غنودگی طاری کر سکتی ہیں اور آپ اپنے روزمرہ اور معمول کے کام تندی سے سرانجام دینے کے قابل نہیں رہتیں۔ اس لئے ہر کام اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے۔

عام سی مشترکہ قسم کی جھنجھلاہٹ بھی ہو سکتی ہے اور کوئی بہت بڑا سسنی خیز واقعہ بھی کوئی ایسی بات جس کا کوئی عادی نہ ہو یا اس کے بس میں نہ ہو۔ یہ سب ڈہنی دباؤ کا سبب بن سکتے ہیں جیسے کہ جام ٹریفک میں پھنس جانا یا اچانک بارش میں گھر جانا۔

## خواتین اسٹریس (دباؤ) کا زیادہ شکار ہوتی ہیں:

آج کل کے دور میں مردوں کے مقابلے میں خواتین زیادہ دباؤ سے بھرپور زندگی گزاری ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ آج کے معاشرے میں عورت ایک ساتھ ماں، بیٹی، بیوی، دوست، ہم پیشہ باس اور ملازمہ سب ہی کچھ ہے۔ انہیں روزمرہ زندگی میں مرد کے مقابلے میں کہیں زیادہ کردار ادا کرنا پڑتا ہے۔ دباؤ کی اور مقدار واقعی اچھی ہوتی ہے البتہ اس کو مناسب سطح پر برقرار رکھنا انفرادی عمل ہے۔ اصل گر کام آرام اور تفریح میں توازن قائم رکھنے میں پوشیدہ ہے۔ اس گر کو معلوم کرنے کے بعد اسے کنٹرول کیا جائے تو نتائج بہتر مل سکتے ہیں۔

مثبت دباؤ بھی ایک حقیقت ہے۔ وہ باتیں جو آپ کے لئے چیلنج کا درجہ رکھتی ہیں، اپنے مقصد کا حصول کسی غیر دریافت شدہ خطے کا سفر یہ مثبت دباؤ کی مثالیں ہیں۔ وہ چیلنج جو آپ قبول کرنا چاہتے ہیں کیونکہ اس میں آپ کی مرضی شامل ہے یہ بھی مثبت دباؤ میں شامل ہے۔ اس سے زندگی میں مزید دلچسپی اور سسنی پیدا ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ بعض ناگزیر دباؤ بھی ہوتے ہیں۔ جیسے کہ صبح سویرے کام پر جانے کے لئے بیدار ہونا اور بستر سے نکلنا۔ دفتر جانے کے لئے بھیڑ میں سفر کرنا اگر یہ باتیں آپ کے لئے دباؤ کا سبب بنتی ہیں تو پھر حفاظتی تدابیر اختیار کیجئے۔ بسوں میں بھیڑ سے بچنے کے لئے گھر سے ذرا جلدی نکل جائے اگر آپ خود ذرا بیور کرتی ہیں تو پہلے سے طے شدہ پلان کے تحت ٹریفک کے رش والے راستوں کے علاوہ قدرے کم ٹریفک والا روٹ اپنائیے۔

دباؤ کے اسباب ہمارے گھر اور دفتر سے اس سے کہیں زیادہ قریب ہوتے ہیں جتنا کہ ہم سمجھتے ہیں۔

شریک حیات کی موت، طلاق، ملازمت میں تبدیلی، ایک شہر سے دوسرے شہر یا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہونا، حتیٰ کہ اپنے لباس سے میچ نہ کرتا ہوا جوتا یا اپنی پسندیدہ تفریح کی جگہ پر ضرورت سے زیادہ بھیڑ ہونا۔ یہ سب کے سب دباؤ کے اسباب ہیں۔ اب اس کا اثر آپ پر مثبت ہوتا ہے یا منفی اس سے دباؤ کی کیفیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

بلتنتی سے ہم نہ صرف دباؤ کی کیفیت کے دور سے

آج کل کی تیز رفتار دنیا میں ڈہنی دباؤ اور ٹینشن زندگی کا فطری حصہ بن چکے ہیں۔ ڈہنی دباؤ کا مطلب مختلف لوگوں کے لئے مختلف باتیں ہیں۔ ایک موٹر چلانے والے کے لئے یہ ٹریفک کی بھیڑ بھاڑ اور گاڑیوں کا دم گھٹا دینے والا دھواں ہو سکتا ہے ایک طالب علم کیلئے یہ امتحان کا دباؤ ہو سکتا ہے۔ ایک گھریلو خاتون کیلئے یہ گھریلو معاملات اور فیملی کی دیکھ بھال بھی ہو سکتا ہے۔

ڈہنی دباؤ کے بارے میں یہ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ کسی خاص عمر کے لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ہر عمر کے لوگ اور زندگی کے ہر شعبہ سے تعلق رکھنے والے حتیٰ کہ گھر میں محدود رہنے والے بھی ڈہنی دباؤ اور اس کے اثرات کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ہماری ضروریات، پریشانیوں، صورت حال، واقعات، چاہے ان کا تعلق خوشی سے ہو یا غم سے یہ تمام کے تمام وہ عوامل ہو سکتے ہیں کہ جو ڈہنی دباؤ میں معاونت کرتے ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک وقت کے کسی نہ کسی لمحے میں ڈہنی دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔ البتہ ہم سے پیشتر کو یہ علم نہیں کہ اس کے ساتھ کس طرح نمٹنا جاسکتا ہے اور ہماری یہ علمی ڈہنی دباؤ کو ایک طویل عرصے تک ہم پر طاری رکھتی ہے اور پھر اس کے بعد یہ ہماری زندگی پر حاوی ہو جاتا ہے۔ اگر معاملے کو اس حد تک پہنچا دیا جائے تو ڈہنی دباؤ ہمیں بیمار بھی کر سکتا ہے نہ صرف طبی طور پر بلکہ ڈہنی اور جذباتی طور پر بھی۔

شدید قسم کے ڈہنی دباؤ کے نتیجے میں دل کی دھڑکن کی رفتار بہت تیز ہو سکتی ہے پیٹ میں مروڑ ہو سکتا ہے پیر ٹھنڈے پڑ سکتے ہیں ہاتھوں میں پسینہ آ سکتا ہے منہ خشک ہو سکتا ہے اور پٹھوں میں کھچاؤ کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے اگر ان تکالیف میں شدت آ جائے یا ان پر دھیان نہ دینے سے انہیں بڑھنے دیا جائے تو اس کے نتیجے میں ڈہنی دباؤ میں مبتلا فرد بیمار بھی پڑ سکتا ہے۔

ڈہنی دباؤ کی بناء پر ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، پارٹ ایکٹ ڈپریشن، معدے کے السر، صلابت شریان اور دیگر کئی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ اسی لئے یہ جاننا انتہائی اہمیت رکھتا ہے کہ ڈہنی دباؤ کو کس طرح کنٹرول کیا جائے اور یہ جاننے کے لئے پہلے یہ دریافت کرنا چاہیے کہ ڈہنی دباؤ کے اسباب کیا ہیں۔ پھر اس کے بعد ہی اسے کم کرنے کے طریقے اپنائے جاسکتے ہیں۔

اسے انگریزی میں "اسٹریس" (Stress) کہتے ہیں۔ اس کی تعریف یوں بیان کی جاتی ہے کہ ڈہنی یا جسمانی نظام پر کوئی بھی دباؤ اور کسی بھی بات کا جسمانی، ڈہنی یا جذباتی رد عمل جس کا ہمارا جسم اور ذہن دونوں ہی عادی نہیں ہیں۔ یہ ایک



سے کہ دباؤ کو بڑھنے کا موقع مل جاتا ہے اور برسوں بعد یہ دباؤ کسی لاوے کی شکل میں پھٹ پڑتا ہے جس کے بڑے بھیا نک نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس کے سبب تعلقات میں نہ صرف دراڑ پڑ جاتی ہے بلکہ افراد بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### تفریح کے لئے وقت ضرور نکالئے

خود کو آرام پہنچانے اور سیر و تفریح پر مائل کرنے کے کئی راستے ہیں۔ کسی آرٹ گیلری میں چلے جانا، موسیقی کے کسی پروگرام میں شرکت کرنا، کسی نئی زبان کا سیکھنا، تحریک دلانے والی سوانح حیات کا مطالعہ کرنا، شاعری کرنا، لائبریری میں جانا، معلوماتی لیکچر اٹینڈ کرنا، کمپیوٹر کورس کرنا، موسیقی کے کسی آلے کو بجانا سیکھنا، پینٹنگ یا ایسا کوئی بھی شغل جس سے آپ لطف اندوز ہوتی ہوں یہ وہ تمام چیزیں ہیں کہ جو آپ کا دھیان موجودہ دباؤ کے عناصر سے ہٹا سکتی ہیں۔

باتھ ٹب لیئر رہنا یا شاور کے نیچے کھڑا ہونا ایک ایسا عمل ہے کہ جس سے آپ کے ذہن اور جسم دونوں کو سکون ملتا ہے۔ عبادت بھی ذہنی بوجھ کو کم کرنے اور سکون پہنچانے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔

### جب بھی آپ کو ضرورت محسوس ہو کام میں وقفہ ضرور کیجئے

گھر یا دفتر میں جب بھی آپ اپنے اندر یا اپنے اطراف میں تناؤ کی کیفیت کو بڑھتا محسوس کریں تو کام میں وقفہ کر لیں۔ آرام کرنا سیکھیں۔ چہل قدمی کرنے نکل کھڑی ہوں کسی تالاب میں بظنوں کو دانہ ڈالنے چلی جائیں، پھولوں پر نظریں جمائیں ان کی خوشبو سونگھیں ان کو چھو کر دیکھیں۔ طلوع آفتاب اور غروب آفتاب کا منظر دیکھیں، پکنک پر جائیں، مچھلی کے شکار پر چلی جائیں، کشتی کی سیر کرنے نکل کھڑی ہوں، تاروں بھری رات میں کھلے آسمان تلے سوئیں۔ کسی باغ میں سیر کریں، کسی ٹیلی اسکوپ کے ذریعے ستاروں کا جائزہ لیں۔ اپنے آپ کو قدرت کے حسین نظاروں سے ہم آہنگ کرنا سیکھیں۔ اس سے آپ کے ذہن پر چھائے ہوئے بوجھ کو کم کرنے میں بے حد مدد ملے گی۔

### اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانے کی کوشش کیجئے

اگر آپ کو اپنی زندگی میں بہت سی تبدیلیاں لانی ہیں تو انہیں مختلف اوقات میں بانٹنے کی کوشش کیجئے۔ کبھی بھی تمام تبدیلیوں کو ایک ہی وقت میں لانے کی کوشش مت کیجئے۔ ایسا کرنا بہت زیادہ دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ ایسا شیڈول بنائیے کہ جس کی رو سے آپ ایک وقت میں ایک تبدیلی لائیں۔

### ایک باسہارا اور خوش گھرانے کی تشکیل کیجئے

حتمی طور پر یہ آپ کا گھر اُن ہی ہوتا ہے کہ جو ہر اچھی بری گھڑی میں آپ کے کام آتا ہے اور گھر کے افراد میں اتحاد ہو

پردباؤ کا شکار ہیں آپ کے لئے سودمند ثابت ہوتا ہے۔ اپنے دباؤ کے بارے میں بات چیت اس کو گھٹانے کا ایک عمل ہے۔ جو بھی بات آپ کی پریشانی کا سبب بنی ہوئی ہے اس کے بارے میں ایسے فرد سے گفتگو کیجئے جس پر آپ کو اعتماد ہو۔ آپ کے مسئلہ کے حل کے لئے ایک سے دو ذہن زیادہ بہتر ثابت ہو سکتے ہیں۔

دباؤ کا ایک سبب غلط منصوبہ سازی یا ایل ٹیپ کام کرنا بھی ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے پاس جانا، وہاں سے اپنے میکے پھر بچوں کو اسکول سے لانا، شاپنگ، کیلئے جانا، کپڑے بھی دھونا ہیں، کھانا بھی پکانا ہے اور یہ سب ایک ہی دن میں کرنا ہے۔ زندگی کے ان بے ترتیب معاملات میں توازن پیدا کیجئے۔ بھاگم بھاگ اور سرپٹ دوڑنے سے گریز کیجئے۔ بیشمار نوعیت کے دباؤ غلط یا بلا منصوبہ کوئی کام کرنے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر کام سلیقے سے اور پہلے سے طے شدہ پروگرام کے مطابق کیجئے۔

### روزہ مرہ کے معمولات کی منصوبہ بندی

اکثر اوقات بلا منصوبہ کوئی کام کرنا یا عین وقت پر کسی ضروری کام کا یاد آ جانا، غیر ضروری دباؤ کا سبب بن سکتا ہے۔ صبح سویرے دن کے کاموں کا آغاز کرنے سے قبل پلانز لئے پہلے سے تیار ہیں۔ شیڈول اس طریقے سے بنائیے کہ تمام کام مکمل طور پر آپ کے کنٹرول میں رہیں۔ اس طرح آپ دن بھر نہایت سکون کے ساتھ منصوبہ کے مطابق ترتیب وار اپنے سرانجام دے سکیں گی۔

### غیر حقیقت پسند مت بنئے

ہم سب ایک وقت میں بہت سارے کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس طرح اپنے اوپر غیر ضروری بوجھ لاد لیتے ہیں۔ اپنے آپ پر یہ ظلم بھی مت کیجئے اور غیر ضروری طور پر خود سے یہ توقع کبھی مت رکھئے کہ آپ اپنی صلاحیتوں سے بڑھ کر کرکردگی کا مظاہرہ کر سکتی ہیں۔ اپنی طاقت اور کمزوریوں کو سمجھنے کی کوشش کیجئے اور پھر تمام کام اسی کے مطابق سرانجام دیجئے۔ کبھی بھی سپر مین بننے کی کوشش مت کیجئے کیونکہ آپ انسان سے بلند نہیں ہیں۔ اپنے آپ سے مخلص رہیے۔ دوسرے بھی آپ سے مخلص رہیں گے۔

### کبھی بھی منفی احساسات کو پھیلنے پھولنے کا موقع مت دیجئے

ہمیشہ ہر چیز کے مثبت پہلو کو دیکھئے اگر آپ نے اپنے اندر منفی احساسات کو محصور کئے رکھا تو اس بات کے زیادہ امکانات ہیں کہ آپ ایک چلتا پھرتا ناگم ہم ہو جائیں۔ ہمیشہ اپنے احساسات کے بارے میں ان لوگوں سے تبادلہ خیال کیجئے جن کے ساتھ آپ کو مشکلات پیش آتی ہوں۔

بہت سی شادیاں نا کام ہونے کی ایک وجہ دباؤ کا اندر ہی اندر پھلنا پھولنا بھی ہے۔ تبادلہ خیال نہ کرنے کی بناء پر میاں بیوی اپنے تمام احساسات کو اپنے اندر دبائے رکھتے ہیں جس

محرومی کا احساس بھی دباؤ کا سبب بن سکتا ہے۔ کھانا کبھی جلد بازی میں نہیں کھانا چاہیے۔ کھانا ہمیشہ سکون کے ساتھ خوشگوار ماحول میں کھائیے۔ ورزش اور غذا ایت کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ورزش جسم کو ایندیز و رفرش نامی ہارمونز کو خارج کرنے پر مائل کرتی ہے کہ جو دماغ میں سلاب کی مانند جمع ہو جاتے ہیں اور ان کے اخراج سے طبیعت میں پاک پن آ جاتا ہے۔ یہی اثر قہقہہ کا ہوتا ہے۔ اسی طرح اسکاوش کے کھیل میں پسینہ بہانا ہے۔ اگر آپ کو یہ احساس ہو جائے کہ آپ نے لچ میں جو کچھ کھایا پیا تھا اس میں چند سو کیلو ریز آپ چلا چکی ہیں تو اس سے بھی آپ کی طبیعت خوشگوار ہو سکتی ہے۔

اگر آپ پر زور طریقے سے ورزش کرتی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیے کہ آپ پانی بھی زیادہ پیتی ہیں۔ آٹھ سے دس گلاس پانی مناسب ہے لیکن اس کی مقدار میں آپ کے وزن اور مشغولیات کے مناسب سے اضافہ بھی ہو سکتا ہے۔ پانی اور دباؤ کا آپس میں کیا تعلق ہے یہ جان کر آپ کو واقعی حیرت ہوگی۔ بعض اوقات پیاس کا لگنا یا جسم میں پانی کی مقدار میں کمی کا ہونا بھی آدمی کو چڑچڑ اور تنگ مزاج کر دیتا ہے اور اس پر تناؤ کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ آئندہ کبھی آپ کو بغیر کسی ظاہری وجہ کے اپنی طبیعت میں ناسازی محسوس ہو تو ایک گلاس پانی پی لیجئے اور پھر دیکھئے کہ کیا آپ خود کو بہتر محسوس نہیں کر رہیں؟ انسانی جسم کا 70 فیصد حصہ پانی سے بنا ہوا ہے اور ہمارے اعضاء کو صحیح انداز میں کام کرنے کے لئے مائع کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں کہ صرف کام ہی میں جتے رہنا اور کسی قسم کی تفریح نہ کرنا آپ کو بے حس اور بیزار کن بنا دیتا ہے لہذا زندگی کو اتنا کھنکھن نہ بنائیے کہ بعد میں اس میں تفریح اور آرام کی گنجائش نکالنے کی کوئی صورت ہی باقی نہ رہے۔ اس لئے کم از کم ایک ہفتے میں دو تین گھنٹے تفریح کے لئے ضرور وقفہ کیجئے۔ یہ روح کی تازگی کے لئے ضروری ہے۔ اور تازہ دم روحانی کیفیت ایک صحت مند جسم اور ذہنی سکون کے لئے بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔

مسکرانے سے بھی دباؤ سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے اور اس کا اثر ہر وقت اور ہر کیفیت میں ہوتا ہے۔ اسی طرح سے خوشی بھی یہی اثر رکھتی ہے اگر آپ ایسے لوگوں میں بیٹھتی ہیں کہ جو زندگی کو اس کے روشن پہلوؤں کے لحاظ سے دیکھتے ہیں اور ان کے خیالات مثبت انداز فکر پر مبنی ہوتے ہیں تو آپ محسوس کریں گی کہ آپ کی یاسیت اور غم دور بھاگ رہیں اور آپ کی سوچ میں بھی خوشگوار تبدیلی آ رہی ہے۔ ایسے لوگوں سے گھلنا ملنا بھی اہمیت رکھتا ہے کہ جو آپ کے متعلق مثبت سوچ کے حامل ہیں۔ اس سے آپ کو اپنی خود تو قیری بڑھانے میں مدد ملے گی اور یہ بات ہم سب جانتے ہیں کہ خود تو قیری کی بلندی دباؤ کو کس قوت کی ساتھ پرے دھکیل دیتی ہے۔

اکثر اوقات صرف اس موضوع پر گفتگو کرنا کہ آپ کس بناء



دباؤ کو اگر یونہی لا علاج چھوڑ دیا جائے تو اس کے خطرناک نتائج برآمد ہو سکتے ہیں لہذا بجائے اس کے کہ دباؤ آپ پر حاوی ہو، آپ دباؤ پر حاوی ہو جائیں اور اسے کنٹرول کرنا سیکھ لیں اور اس کا آغاز آپ فوری طور پر بھی کر سکتے ہیں۔

### ”دباؤ کی علامات“ طبعی

بالوں کا حد سے زیادہ گرنا اور نئی قسم کا گنچاپن۔  
ہڈیوں اور ہڈیوں میں درد گردن اور کانڈھوں میں تشنجی درد کمر کے نچلے حصے میں درد ہڈیوں میں ہلکھن اور اعصابی تنج۔  
معدے کی سوزش، معدے اور آنتوں کا السر۔  
ایگزیمیا (جھبیل) اور جلدی مرض سرخ باد۔  
بے خوابی سردرد منہ کا السر۔  
دل اور خون کی ویدوں سے متعلق بیماریاں اور ہائپرٹنشن۔  
دمہ کا عود کرنا۔ (خواتین میں) خصوصاً ایام میں بے قاعدگی اور نفیکیشن کا بار بار ہونا۔  
بیماری کے اثر سے محفوظ ہونے کی کیفیت میں کمی۔  
بھوک میں کمی اور مٹلی ہونا۔

### ذہنی اور جذباتی

طرز عمل میں تبدیلی۔  
بے سکونی۔  
بھولنے کی عادت۔  
چڑچاہن۔  
ماپوسی و استحال۔  
توجہ مرکوز کرنے کا فقدان۔

توجہ طلب: لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، مٹی آرڈر بھیجتے وقت مٹی آرڈر کی تفصیل اور اپنا مکمل پتہ دفتر ماہنامہ ”عبقری“ کو ضرور ارسال فرمائیں۔  
رابطہ کیلئے فون نمبر 7552384 موبائل 0304-4177637

خطرناخ یا لوڈ بھی کھیل سکتی ہیں۔ یہ ان ڈور گیم بھی آپ کے دباؤ کی کیفیت کو کم کرنے میں مدد دے گا۔

### ”نہیں“ کہنا سیکھیں

بار بار آپ کے دباؤ کا سبب یہ ہوتا ہے کہ آپ نے بہت سارے کاموں کی حامی بھری ہوئی ہے اور آپ ان کو پورا نہیں کر سکتیں۔ صرف ایک وقت میں ایک کام کی حامی بھرئیے وہ بھی وہ کام جو آپ کر سکتی ہوں اور اگر کوئی کام ایسا ہے جو آپ کے بس کا نہیں ہے تو پھر ”نہیں“ کہنا سیکھیں اور اس بات کی وضاحت کر دیجئے کہ آپ اس کام کو کیوں نہیں کر سکتیں۔ صرف ضروری کام کیجئے اور غیر ضروری کاموں سے گریز کیجئے۔

### آپ تنہا نہیں ہیں

یاد رکھئے کہ جب آپ کو دباؤ کا سامنا ہوتا ہے تو آپ تنہا اس کا شکار نہیں ہوتی ہیں۔ دنیا بھر میں سینکڑوں افراد اسی قسم کی صورت حال سے دوچار ہوتے ہیں لہذا ہمیشہ ایسے طریقوں کے بارے میں سوچئے کہ جن سے دباؤ کو کنٹرول کیا جاسکے اور اپنے آپ پر ترس کھانے کی کیفیت کا شکار مت رہیے۔

### ایسے لوگوں یا چیزوں کو بدلنے کی کوشش مت کیجئے جنہیں آپ تبدیل نہیں کر سکتیں

ہم میں سے بہت سے اپنا قیمتی وقت اس کوشش میں صرف کر دیتے ہیں کہ لوگوں کو یا چیزوں کو بدل دیں۔ یہ کام ہو نہیں سکتا لیکن اس کام کو کرنے کے بارے میں سوچئے اور پریشان رہنے میں زیادہ وقت صرف ہو جاتا ہے۔ ایسے موقعوں کے لئے ایک مشہور دعا ہے ”اے خدا! مجھ کو اتنی استقامت عطا فرما کہ میں ان چیزوں کو قبول کر لوں جنہیں میں بدل نہیں سکتا“ اتنی جرأت اور ہمت عطا فرما کہ ان چیزوں کو تبدیل کر سکوں جو میرے بس میں ہیں اور وہ شعور عطا کر دے کہ میں ان میں تفریق کو جان سکوں۔“

تو ہر مشکل گھڑی کا مردانہ وار مقابلہ کیا جاسکتا ہے لہذا اس بات کا یقین کرنا ضروری ہے کہ آپ کا خاندانی اتحاد اتنا زیادہ مضبوط ہے کہ ہر قسم کے دباؤ کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ تعطیلات میں پوری فیملی کا کہیں گھومنے پھرنے جانا اتحاد کے بندھن کو اور زیادہ مضبوط بنا دیتا ہے لہذا اپنی فیملی کو سب میں فوقیت دینے پر توجہ مرکوز کیجئے اور اسے کبھی اپنے اوپر بوجھ مت سمجھئے۔

### جب دباؤ کا شکار ہوں تو مدد طلب کیجئے

بعض اوقات ہم دباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا تنہا زندگی کے بوجھ سے نمٹنے کی استعداد نہیں پاتے تو اس کے باوجود بھی ہم صرف اپنے آپ پر اعتماد کرنے میں ہی اکتفا کرتے ہیں۔ ایسے موقع پر اپنے گھر والوں یا دوستوں سے مدد طلب کرنی چاہیے اور سب کچھ کسی بندہ بندوق کی مانند اپنے اندر محدود نہیں رکھنا چاہیے ایسا خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو مضبوط قسم کے سہاروں کی حمایت حاصل ہے تو آپ صورت حال کو بہتر طریقے سے ہینڈل کر سکتے ہیں۔

### صحت مندریے

صحت مند غذا اور ورزش کے حوالے سے ایک صحت مندانہ طرز زندگی کو دباؤ ختم کرنے کے لئے تمام ڈاکٹر ہمیشہ نصیحت کرتے ہیں۔ ورزش سے آپ اپنے جسم کی طبعی کیفیات کنٹرول کر لیتے ہیں جبکہ اس سے آپ کی ذہنی ورزش بھی ہو جاتی ہے اور خود کو تھری کو باندھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اس طرح آپ میں کسی بھی قسم کی صورت خاص کو کنٹرول کرنے کا اعتماد آ جاتا ہے۔

دباؤ کی کیفیت کو کنٹرول کرنے کے لئے سانس کی ورزش ایک بہت بڑا اوزار بھی جاسکتی ہے۔ آپ کسی بھی جمنائزیم میں جاسکتی ہیں اور اگر آپ باہر کی دنیا میں لگنے کی عادی ہیں تو اسکیٹنگ، جوگنگ یا کوئی بھی ممکنہ طریقہ اپنا سکتی ہیں جس سے آپ نہ صرف خود کو فٹ محسوس کریں بلکہ آپ کا جسم بھی شپ میں آ جائے۔ یا آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ

احمد آباد کے محلہ جمال پور کے متول مسلمان گھرانہ میں عجیب واقعہ

### عبرت ناک واقعہ

اس کے بال پرد کا لے ناگ، چہرہ پر چھپکی، ناخنوں پر پھونٹے ہوئے تھے

احمد آباد جیسے صنعتی شہر میں جسے ”ہندوستان کا مانچسٹر“ کہا جاتا ہے، جہاں کپڑوں اور غریب بنگروں، مسک ہنرمند کارگیروں کی بہت بڑی آبادی ہے۔ جہاں تاریخ نے کئی انٹ اور ناقابل فراموش نقوش چھوڑے ہیں۔ اسی احمد آباد شہر کے محلہ جمال پورہ کے ایک مسلم خاندان میں ایک عجیب و غریب اور عبرت ناک واقعہ رونما ہوا۔  
بتایا جاتا ہے کہ مسلم خاندان کی ایک کنواری، غیر شادی شدہ نوجوان لڑکی جس کے فیشن کا بڑا چرچا تھا۔ مالدار گھرانے کی یہ لڑکی صبح اٹھ کر بناؤ سنگھار کرتی، نئی تراش وضع، فیشن اور ڈیزائن کے لباس زیب تن کرتی تھی۔ ایک روز اچانک مختصر علالت کے بعد چل بسی اور شہر کے قبرستان میں اسے دفن کر دیا گیا۔ مہینہ طور پر اس کے بعد ایک حیرت انگیز بات ہوئی۔ اس کی ماں کو مسلسل تین رات تک یہ آواز سنائی دیتی رہی اور خواب میں لگا تار تین رات سے اپنی جوان لڑکی کی لاش دکھائی دیتی رہتی جو کہہ رہی تھی۔ ”امی مجھے قبر سے نکالو میں زندہ ہوں۔“ اس کی ماں کا بیان ہے کہ میں اس واقعہ سے گہرا ہٹ محسوس کر رہی تھی مجھے خوف اور استحال لاحق ہو گیا تھا۔ ماتا کے آسوں نے لڑکی کے باپ اور بھائی اور محلہ داروں کو آگاہ کیا اور چوتھے روز دو پولیس والوں کی موجودگی میں قبر کھودی گئی۔ لڑکی زندہ تھی لیکن اس عبرت ناک حالت میں کہ اس کے بال پرد کا لے ناگ، چہرہ پر چھپکی اور ناخنوں پر جہاں جہاں لالی لگائی تھی وہاں پچھو چپکے ہوئے تھے۔ عصر کے بعد تمام موزی جانور متوفی کی لاش سے ہٹ گئے۔ پولیس بے ہوش لڑکی کو قبر سے نکال کر وائی جیریل ہسپتال احمد آباد کے IC اور ڈی میں لے گئی جہاں اس کا علاج ہو رہا ہے۔ لڑکی کا ہونٹ غائب ہو گیا ہے۔ ہوش میں آنے کے بعد کہا جاتا ہے کہ اس نے بتایا کہ میں صرف 15 دن کے لئے دوبارہ آئی ہوں۔ تم لوگ نماز پڑھو روزہ رکھو۔ لوگوں کو صرف اتنا سنائی دیا اور اتنا ہی سمجھ میں آیا۔ اس سے زیادہ کچھ بھی سنائی نہیں دیا۔

بتایا جاتا ہے کہ تقریباً 12 دنوں سے اس عجیب و غریب دوبارہ زندہ ہونے والی فیشن کی دلدادہ لڑکی کو جو سہاینا کی نامی کینر فاطمہ نے اپنی آنکھوں سے ہسپتال جا کر دیکھا ہے۔ لوگوں میں چرچا ہے کہ خدا تعالیٰ کی طرف سے یہ ایک تنبیہ ہے کہ غفلت اور اغیار کی نقالی سے بچ کر سادہ اور مذہب کے اصول کے مطابق لوگ چلیں۔ خاص طور پر عورتوں کو اس سلسلے میں عبرت حاصل ہو۔ (تظیم، ممبئی)

اپنے کے سوا کسی کو بھیدی نہ بناؤ کیونکہ دوسرے تمہاری تباہی میں کوتاہی نہیں کریں گے۔

ماہنامہ ”عبقری“ لاہور دسمبر 2006



# خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ صرف خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لئے وقف ہے مرد حضرات استفادہ تو کر سکتے ہیں لیکن خط نہ لکھیں خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں۔

بھی دلی سکون حاصل ہوگا۔

## شستہ گلدان کی درز کیسے بھریں

میرے گھر میں ایک پرانا گلدان ہے۔ اس میں ایک دراز آگئی ہے۔ یہ گلدان اتفاق سے گر گیا تھا۔ دو ٹکڑے تو نہیں ہوئے مگر اب دیکھنے میں برا لگتا ہے۔ سب سے بری بات یہ کہ میرے شوہر کو ان کی دادی اماں نے یہ تحفہ دیا تھا۔ میرے شوہر نے شادی کے بعد خاص طور پر مجھے تاکید کی کہ یہ گلدان احتیاط سے رکھنا۔ وہ کویت میں ملازمت کے سلسلے میں گئے ہوئے ہیں۔ بقرہ عید پر آئیں گے۔ پلیز آپ مجھے اس تاریخی گلدان کے بارے میں کچھ بتائیے۔ یہ درز تقریباً چار انچ لمبی ہے اور اس میں سے مسالا نما مٹی بھی جھڑ چکی ہے۔ (ثوبیہ فیصل آباد)

☆ آپ نے گلدان کا رنگ نہیں لکھا۔ بہر حال پرانی چیزوں سے وابستگی تو ہوتی ہے۔ چینی کا ہوتا تو کسی سلوٹن یا انڈے چونے کے مرکب سے جڑ جاتا۔ اب آپ یوں کیجئے کہ جس رنگ کا گلدان ہے اس رنگ کی موٹی موم بتی لے کر اسے آگ پر کسی پیالے میں پکھلائیے۔ پھر اسے گلدان کی درز میں انگلی سے اچھی طرح بھر دیجئے۔ اس طرح لمبی درز پُر ہو جائے گی اور وہ بد نما بھی نہیں لگے گا۔ سوکھنے پر کسی چھری یا چاقو کی مدد سے فالتو موم صاف کر دیجئے۔ گلدان بڑا ہے تو آپ بازار سے خوبصورت پھولوں کی ٹہنیاں خرید کر اس میں طریقے سے سجائیے۔ ان سے بھی درز چھپ سکتی ہے۔ موم لگانے سے فائدہ یہ ہے کہ گلدان مضبوط ہو جائے گا اور درز بھی چھپ جائے گی۔ امید ہے آپ اس گلدان کو صحت کر کے پھولوں سے سجاکر رکھیں گی تو آپ کے شوہر یقیناً خوش ہوں گے۔

## چہرے کے داغ دھبے دور کیجئے

فیصل آباد سے (ج۔ ا) کا خط ہے۔ وہ والدین کے رویے سے پریشان ہیں۔

☆ اس بچی سے مجھے یہی کہنا ہے کہ آج کے دور میں والدین پر بے حد ذمے داریاں ہیں۔ میں بھی ماں ہوں۔ گھر کی پریشانیاں ہوتی ہیں۔ فرداً فرداً ہر نیچے پر ماں باپ پوری توجہ نہیں دے سکتے۔ آپ کو تو شکایت ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کی امی کو بھی آپ سے گدہ ہو۔ آپ پر بھائی سے فارغ ہو کر اپنی امی کے پاس بیٹھئے۔ گھر کے کام کاج میں حصہ نہ لائیے۔ اپنی خدمت میں بہت اجر ہے۔ بھی ان کے سر میں تیل ڈالئے۔ کبھی پاؤں دبا دیجئے۔ اس سے آپ کی عزت بڑھے گی۔ ماں کو احساس ہوگا کہ بچی کو مجھ سے محبت ہے اور آپ کو

سے! بٹن تیار کر کے ملئے! اس سے آپ کی جلد کھڑکے گی اور چکنائی بھی دور ہوگی۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنی غذا پر توجہ دیجئے۔ بڑا گوشت اور تلی ہوئی چیزیں نہ کھانے سے بہت فرق پڑے گا۔ جلد اندر سے نکھری جائے گی۔ پودینے کے پتے بھی جلد کو نکھارتے ہیں۔ انہیں سلاڈ میں شامل کیجئے۔

## ابن کا نسخہ

بادام کی کھل دو کپ  
کئی کا آنا ایک کپ  
جئی کا آنا ایک کپ

لیموں کے خشک چھلکے لیے ہوئے ایک چوتھائی کپ ان سب کو ملا کر رکھئے۔ صبح شام تھوڑا سا سفوف لیجئے اور اس میں پانی ملا کر گاڑھا پیسٹ بنائیے! بٹن کی طرح آہستہ آہستہ ہاتھوں اور چہرے پر نیچے سے اوپر کی طرف ملئے! پیسٹ خشک ہونے پر بتیاں بن کر اتر جائے گا! تازہ پانی سے منہ دھوئیے۔ بادام کی تازہ کھل خریدیے۔ نہ ملے تو مجبوراً چنیلی کی کھل استعمال کیجئے، کئی اور جئی کا آنا خود گرائنڈر میں پیس کر سکتی ہیں۔

خشک اور گھونگر یا لے بالوں کیلئے آپ باقاعدگی سے تیل لگائیے۔ تازہ ہوا اور دھوپ بالوں کیلئے ضروری ہیں۔ خشک بالوں میں ہمیر ڈرائر کرنے سے بال مزید خشک ہو جاتے ہیں۔ آپ شیمپو کرنے کے بعد کنڈیشنر لگائیے۔ گیلے بالوں کو برش کر کے آہستہ آہستہ سلجھا کر رولرز لگا کر حسب منشا بال بنائیے۔ شیمپو میں ایک انڈا پھیٹ کر لگائیے اور سرد ہونے کے بعد پانی میں بیجا کر تولیہ نمونڈ کر پانچ منٹ کے لئے سر پر باندھئے۔ جفتے میں دوبار تیل کی مالش کیجئے۔ ڈاکٹر سے پوچھ کر وٹامن بی روزانہ کھائیے۔ زیٹون کے تیل کی مالش کرنے سے بھی فرق پڑتا ہے۔

## ہاتھوں کی خشکی دور کرنے کا نسخہ

بہاولنگر سے بی آر کا خط آیا ہے۔ ہوسٹل میں پڑھتی ہیں۔ ان کے ہاتھ گیلے رہیں تو ٹھیک رہتے ہیں۔ جسے ہی خشک ہوتے ہیں تو وہ کوئی کام نہیں کر سکتیں۔ بظاہر خشکی نظر نہیں آتی۔ ریشمی کپڑے پہننا بھی ان کے لئے مسئلہ ہے۔ شادی بیاہ میں سوتی کپڑے کیسے پہنا کریں جو تکلیف نہ ہو۔

☆ اس بہن سے یہ کہنا ہے کہ آپ کو الارجی ہے اس لئے ریشمی کپڑے پہننے سے تکلیف ہوتی ہے۔ آپ کی اتھڑے ہومیو پیتھ ڈاکٹر سے دوا لیجئے۔ رات کو ہاتھوں پر زیٹون کا تیل لگائیے۔ باقاعدگی کے ساتھ تیل لگانے سے ہاتھ نرم ہو جائیں گے۔

سندھی پرنٹ بازار میں عام مل جاتے ہیں۔ آپ سندھی پرنٹ کا سوٹ بنا کر گونا گونا رنگے شیشے لگائیے۔ یہ ریشمی سوٹ سے زیادہ خوبصورت لگے گا اور آپ شادی بیاہ میں پہن سکیں گی۔ سوتی ململ کی قمیض اور سوتی پاجامہ بنا کر آپ ریشمی کپڑوں کے نیچے پہن سکتی ہیں۔ اس طرح ریشمی کپڑے جسم کو نقصان نہیں دیں گے۔ میرے ایک ملنے والی خاتون کو یہ تکلیف تھی! انہوں نے ایک بار کسی سے قرآن پاک کی آیات دم کرا کے پانی پیا تو ان کی یہ تکلیف دور ہوگئی حالانکہ چھ سال سے وہ مسلسل علاج کر رہی تھی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 25)

آپ سوکھا آلو بخارا ایک پاؤنڈ منگائیے۔ دو دانے رات کو آدھی پیالی پانی میں بھگوئیے۔ صبح مل کر گھٹلیاں نکال لیے۔ ایک چمچ چینی اور تھوڑا سا اور پانی ملا کر دن کے دس بجے پی لیجئے۔ ایک ماہ اس طرح کرنے سے فرق پڑے گا۔ دوسری بات یہ کہ دو کینوؤں کے چھلکے لیجئے اور باریک پیس کر سکھائیے۔ اس میں آدھا کپ بٹن آدھا چمچ پسلی ہلدی ملا کر رکھئے۔ ایک چمچ سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے چہرے پر بٹن کی طرح روزانہ ملیے۔

کیکھو یا کنوار گندل کی ایک شاخ لیجئے۔ تھوڑا سا نمکڑا کاٹ کر اس کا گودا اور لیس دار لعاب چہرے پر ملئے۔ وہ دس منٹ میں سوکھ جائے گا۔ یہ رات کو سوتے وقت لگائیے۔ ایک گھنٹے بعد منہ دھوئیے یا رات بھر لگا رہنے دیجئے۔ ایک ماہ بعد آپ مجھے خط لکھئے۔

رہی تھریڈنگ کی بات۔ آپ میکلم پاؤڈر لگا کر تھریڈنگ کیجئے۔ اس کے بعد تھوڑا سا نمک لے کر ہونٹوں کے اوپر نیچے ملئے اور دس منٹ بعد صاف کیجئے۔ آپ چہرے پر بالکل ویکس نہ کیجئے۔ آپ کی جلد حساس ہے۔

آپ نماز نہیں پڑھتیں تو اب پانچوں وقت پڑھنی شروع کر دیجئے۔ پانچ وقت وضو کرنے سے آپ دیکھیں گی کہ چہرے پر رونق آجائے گی۔ آپ کو دلی سکون ملے گا۔ سکون سے آپ کی یہ ساری پریشانیاں دور ہو جائیں گی۔ نمک سے آپ کو یہ فائدہ ہوگا کہ بال دیر سے نکلیں گے۔

## چکنی جلد کا علاج

سدرہ بٹی! آپ کو شادی کی پیٹنگی مبارکباد دے رہی ہوں۔ اسلام آباد اور کراچی کے موسم میں بہت فرق ہے۔

کراچی جا کر ہو سکتا ہے آپ کا مسئلہ خود بخود دور ہو جائے۔ آپ میک اپ میں کوئی اچھی سی فائونڈیشن استعمال کیجئے۔

☆ آپ نے غذا کے متعلق پوچھا ہے آپ آلوکے چپس تلی ہوئی چیزیں بازار کے کیک پیسٹری رول اور سمو سے بالکل نہ کھائیے۔ کچی سبزیاں اور سلاڈ کھانے میں شامل کیجئے۔ نمائز مولی سلاڈ کھیر کاٹ کر رکھئے اور ضرور کھائیے۔ ٹنڈے گھیا ساگ پالک اور موسمی سبزیاں استعمال کیجئے آپ کو بہت فرق محسوس ہوگا۔ جگر کا جوس پیجئے۔ موسمی اور کینو کھائیے۔

چکنی جلد کے لئے نمائز اور لیموں کا ماسک بھی اچھا رہتا ہے۔ آپ کے لئے ابٹن کی ترکیب لکھ رہی ہوں۔ آپ ابھی



# عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ

آپ بھی کوئی عمدہ ترکیب جانتی ہوں تو "عبقری" کے پکوان میں ضرور بھیجیں۔ لیکن شرط تحریر بالکل صاف ہو (ورنہ معذرت)

اشیاء: ایرانی بریانی

چاول	ایک کلو	الاچھی چھوٹی	سات عدد
گوشت	ایک کلو	لیبوں	دو عدد
آلو	آدھا کلو	ہری مرچ	دس عدد
پیاز	آدھا کلو	ادرک	ایک بڑا ٹکڑا
دہی	دو کپ	لہسن	ایک پوتھی
کالا زیرہ	دو چائے کے چمچے	نمک	حسب ذائقہ
دارچینی	تین چار ٹکڑے	سرخ مرچ	حسب ذائقہ
		کونگ آئل	ذیڑھک

ترکیب: چاول کو ابال لیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے کر لیں، پیاز باریک کاٹ لیں، کالا زیرہ، کالی مرچ، دارچینی کو الگ الگ پیس لیں، لیموں کا رس نکال لیں۔ ہری مرچ، ادرک، لہسن اور لال مرچ کو آپس میں ملا کر باریک پیس لیں۔ پیاز کو فرانی کر کے پھل دیں۔ آلو کو بھی فرانی کر لیں ایک حصہ کونگ آئل میں گوشت ڈال کر اس میں پیسا ہوا مسالا اور دہی ڈال کر ہلکی آچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت گنے کے بعد اس کو بھون لیں اور اس میں کچے ہوئے آلو بھی شامل کر لیں گوشت پر چاول کی تہ لگا دیں بقیہ کونگ آئل بھی گرم کر کے ڈال دیں اور دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔ (ماہ رخ کراچی)

اشیاء	چکن حلیم	کونگ آئل	دو کپ
پیاز	ایک پاؤ	سرخ مرچ	حسب ذائقہ
چکن	دو کلو (بڈی کے بغیر)	کالی مرچ	چار پانچ دانے
گندم	ذیڑھ چائے کی پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دال چنا	آدھا کپ	سفید زیرہ	ایک چمچ چائے کا
دال ماش	آدھا کپ	دارچینی	چھوٹا ٹکڑا
دال مسور	آدھا کپ	الاچھی بڑی	دو تین
دال مونڈھ	آدھا کپ	دہی	ایک پاؤ
جو	آدھا کپ	لونگ	۵ دانے
		ادرک	لہسن پیا ہوا ایک کمانے کا چمچ
		نمک	حسب ذائقہ

ترکیب: جو اور گیہوں رات بھر بھجودیں۔ دوسری دیکھی میں پیاز سرخ کر لیں چکن کو بھونیں۔ اس کے بعد اس میں تمام مسالے ڈال کر دہی میں شامل کر کے بھونیں تاکہ چکن گل جائے تمام دالیں ابال لیں جو اور گیہوں کو بھی ابال لیں۔ پھر ان کو گرائنڈ کر لیں چکن میں ملا لیں۔ آدھا چکن بچالیں پھر ان تمام چیزوں کو چولہے پر رکھ کر ہلکی آچ پر پکائیں پھر اسے گھوٹ لیں۔ جو آدھا چکن بچا ہوا ہے اسے بھی الگ سے گرائنڈ کر کے اس آمیزے میں ملا لیں اب اس میں حسب ضرورت پانی ملا کر ہلکی آچ پر پکائیں تقریباً ایک گھنٹہ تک چمپ چلاتے رہیں تاکہ گلنے نہ پائے تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور دس میں نکال کر گارنش کر لیں۔ (زیلیخا خاتون)

چاولوں کے کباب

اشیاء: ابلے چاول دو پیالی، ابلایا آلو ایک بڑا، پکا قیمہ یا کوئی سبزی ایک پیالی، لال مرچ، ذائقہ کے مطابق، ہرا دھنیا چند پتیائیں، گرم مصالحہ ایک چٹکی، مین تھوڑا سا، دودھ ایک دو چمچ، زیرہ ایک چٹکی۔

ترکیب: ابلے چاولوں میں نمک، مرچ ہر مصالحہ آلو اور ایک چٹکی گرم مصالحہ ڈال کر خوب اچھی طرح مسل لیں۔ ایک دو چمچ دودھ ڈال لیں تاکہ اچھی طرح نرم ہو کر حلوے جیسا ہو جائے۔

چاولوں کی چھوٹی نکلیاں بنائیں۔ پکا ہوا قیمہ یا کوئی سبزی ہوئی سبزی خشک بھون لیں اور نکلیوں کے اندر رکھ کر چھپے چھپے کباب بنالیں۔ ایک پیالی میں تپتا تپتا مین گھولیں۔ اس میں نمک، مرچ اور زیرہ ملا لیں۔ اب چاولوں کے کباب مین میں ڈبو کر بوتل لیں۔

ہرے مصالحے والے چاول

اشیاء: چاول باستی ایک کلو، مین منٹ کے لئے بھجودیں۔ ہرا دھنیا دھوئی، لہسن ایک چھوٹا سا ٹکڑا، ادرک ایک چھوٹا سا ٹکڑا، نمک حسب ذائقہ، لیموں دو عدد، ہری مرچ چھ عدد، کالی مرچ آٹھ عدد، مارجرین ایک چائے کا چمچ، ڈالڈیل ایک کھانا نپکانے والا چمچ۔

ترکیب: سب سے پہلے ہرا دھنیا، لہسن کالی مرچ اور ہری مرچ کی باریک چٹنی پیس لیں، دیکھی میں تیل گرم کر لیں پھر اس میں چٹنی کو ہلکا سا تیل کر چاول ڈال دیں پھر چار پیالی پانی ڈال دیں۔ جب پانی سوکھ جائے تو ہلکی آچ میں دم پر رکھ دیں۔ اوپر سے ایک چمچ مارجرین ڈال دیں۔

کھجڑی قروت (ایرانی)

اشیاء: چاول آدھا کلو، مونگ کی دال (چھلکوں والی) آدھا کلو، پیاز ایک عدد، ثابت گرم مسالا ایک چمچ، قروت یا دہی ایک پیالی، مٹی مرضی کے مطابق

ترکیب: تھوڑے گھی میں پیاز لال کر لیں۔ پھر اس میں نمک اور ثابت گرم مسالا (چار پانچ دانے لونگ، ایک چھوٹا چمچ کالا زیرہ، دو تین بڑی بڑی الاچھی ایک ٹکڑا دارچینی اور تھوڑی کالی مرچ) ڈال کر سرخ کر لیں۔ کچھ دیر بعد دال ڈالیں۔ دو تین منٹ بھون کر ایک پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھکنا بند کر دیں۔

پانی خشک ہو جائے تو چاول ڈالیں اور تقریباً سات پیالی پانی ڈال کر دم پر لگا دیں۔ جب پھوڑی تیار ہو جائے تو بڑی دس میں نکالیں یا ہر ایک کے لئے الگ الگ برتن میں نکالیں۔ کھجڑی کے درمیان میں گڑھا سا بنائیں اور اس کی پھینٹی ہوئی دہی یا قروت سے آدھا بھر دیں۔ اصلی گھی یا مکھن گرم کر

کے دہی کے اوپر ڈال دیں۔ گرم گرم کھائیں۔

بقیہ بڑی بوڑھیوں کے ٹوکے:

چہرے پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

پریشتر کر میں کیک بنانا

پریشتر کر میں کیک بناتے وقت اس کے ڈھکن کی ربڑ نکال لیں۔ اوون کی طرح اس کو پہلے تھوڑی دیر گرم (preheat) کر لیں۔ ڈھکن اور ویٹ بند کر کے اس کو تیز آچ پر گرم کریں پھر اس میں کیک کا سانچہ رکھنے کے بعد آچ درمیان کر دیں۔ اس طرح پریشتر کر کے پھننے کا خطرہ بھی نہیں ہوگا اور ربڑ بھی محفوظ رہے گی۔

جلے ہوئے سالن کی بو

اگر سالن جل جائے تو فوراً دوسری دیکھی میں پلٹ لیں اور اس میں آدھا کپ دودھ ڈال دیں۔ جلنے کی بو غائب ہو جائے گی۔

سویر کی صفائی

سویر کو اپنے گھسنے پر رکھیں اور ایک نئے یا استعمال شدہ ریزر سے اس کا "شیو" بنائیں لیکن اسے گیلانا نہ کریں۔ تمام روئیں صاف ہو جائیں گے اور سویر نیا لگے گا۔

بھٹی ایڑیاں صحیح کریں

چار چمچے گلیسرین میں ایک عدد لیموں کا رس اور دو چٹکی پس ہوئی پھٹکری ملا دیں۔ دن میں دو دفعہ پندرہ منٹ تک لگائیں پھر پاؤں دھو لیں۔ ایڑیاں نرم اور صاف ہو جائیں گی۔

طاقتی

ماپوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ علاج حضرات کی جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔

صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائیڈ افیکٹ نہیں بلکہ غیر افیکٹ نہیں۔ اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لا جواب۔ دہی دباؤ، مینشن اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کیلئے۔

یکہا ہوا جوا بے لاف ذہنی کھجڑی کھجڑی مفت حاصل کریں۔ (قیمت: 930 علاوہ ڈاک خرچ)



مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیماریوں کے ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن حاسد کے کسی بھی قسم ذریعے ہو جاتی ہے اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح نکلیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ اضافی گوند یا نیپ نہ لگا نہیں خط کھولتے وقت چھٹ جاتا ہے۔ راز داری

# آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر علاج دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کیلئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا نیپ نہ لگا نہیں خط کھولتے وقت چھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا، کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام خط کے اندر نہ لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔

## جواب:

آپ کے خواب میں اس بات کا اشارہ ہے کہ آپ کو اپنے مذکورہ کزن سے محتاط رہنا ہوگا ممکن ہے کہ آپ کے بعض کاموں میں رکاوٹیں بھی پیش آئیں آپ ”یا معید“ کثرت سے پڑھا کریں۔

## خواب: پہاڑی پر

(محمد ہمایوں۔ اسلام آباد)  
مجھے اکثر یہ خواب نظر آتا ہے کہ میں ایک بری پہاڑی پر ہوں اور پھر وہاں سے نیچے گرتا ہوں لیکن خلاء پر گرتا ہوں۔ یہ نہیں کہ پتھر پر سے پھسلتا ہوں بلکہ خلا میں لٹکتا رہتا ہوں۔

## جواب:

آپ کے خواب کے مطابق آپ بے یقینی کی کیفیت سے دوچار ہیں آپ دینی احکام کی پابندی کریں اور شیخ وقتہ نماز کا اہتمام کیا کریں۔ انشاء اللہ جلد یہ کیفیت ختم ہوگی۔

## خواب: مسجد اور نماز

(نزاکت علی۔ ملتان)  
میں ایک مسجد میں ہوں لوگ نماز پڑھ کر چلے جاتے ہیں اور میں وہاں صفائی کرنے لگتا ہوں۔ ایک عورت اس کی بیٹی اور بیٹا مسجد میں آتے ہیں اور مجھے آواز دیتے ہیں۔ میں ان کے پاس جاتا ہوں وہ مجھے کہتی ہے کہ میرا بچہ باہر گیا ہے اس کو لے آؤ میں بھاگ کر جاتا ہوں بھاگ کر گرنے لگتا ہوں ان کی بیٹی کہتی ہے کہ یہ گرنے والے تھے بچہ کیسے گئے؟ وہ عورت کہتی ہے کہ یہ تو اس کا بچہ کا طریقہ ہے پھر اس کی بیٹی کی نظر میرے اوپر پڑتی ہے مجھے ان کا پیار ملتا ہے میں ان کو گھر چھوڑنے جاتا ہوں۔ گھر چھوڑ کر جب واپس چلتا ہوں تو وہ مجھے روک لیتی ہیں اور کہتی ہیں کھانا کھا کر جاؤ مگر میں نہیں کھاتا پھر وہ مجھے پکڑ کر گھر کے اندر لے جاتے ہیں اور میں کھانا کھا کر چائے پی کر پھر ملنے کا وعدہ کر کے گھر کی طرف روانہ ہو جاتا ہوں۔

## جواب:

آپ کے خواب کے مطابق آپ کے کسی کام میں رکاوٹ پیدا ہونے سے مالی نقصان ہونے کا اندیشہ ہے۔ آپ فوری طور پر مالی صدقہ دیں اور ”یا بدیع“ چلتے پھرتے پڑھا کریں۔

**تنبیہ:** ماہنامہ ”عبقری“ فرقہ واریت اور تعصب سے پاک ہے فرقہ وارانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں (ادارہ)

## خواب: استخارہ

(قی۔ س)  
میں نے استخارہ کیا تو میں نے دیکھا کہ میں نے سفید رنگ کا بہت خوبصورت لباس پہنا ہوا ہے جس پر گلاب کے پھولوں کی کڑھائی ہوئی ہے وہ کڑھائی گہرے رنگوں سے کی ہے۔ اس میں سیاہی مائل سرخ رنگ نمایاں ہے اور کام میں بڑی نفاست ہے۔ پھر دیکھا کہ رات کا وقت ہے اور میں ڈرائنگ روم کی کھڑکیاں بند کر رہی ہوں۔ میں تباہی ہوں۔ ہاتھ روم میں پانی کھڑا ہے اور میں فلیش پر چڑھ کر نہا رہی ہوں۔ کچھ عرصہ پہلے میں نے خواب میں دیکھا کہ میرا منگیترا کہتا ہے کہ وہ مجھ سے اکیلے میں ملنا چاہتا ہے۔ میں راہداری سے گزر رہی ہوں وہاں اندھیرا ہے۔ وہ میرے پیچھے آ رہا ہے۔ میں اسے آتا دیکھ کر تھوڑا تیز بھاگتی ہوں وہ تیزی سے دوڑ کر مجھے پکڑ لیتا ہے

## جواب:

آپ کا استخارہ بالکل واضح ہے اور آپ جس کام کو کرنا چاہتی ہیں انشاء اللہ اس میں بہتری اور نئی مدد کا اشارہ بھی ہے۔

## خواب: درود شریف

(احسان الہی۔ ملتان)  
میں نے دیکھا کہ میں درود ابراہیمی پڑھ رہا ہوں اور مجھے ایسا لگتا ہے کہ میں نماز کے بعد درود شریف پڑھ رہا ہوں اور پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

## جواب:

آپ کے خواب کے مطابق آپ کو بتایا گیا ہے کہ اپنی زندگی کو سنستوں کے مطابق گزارنے کی کوشش کریں تاکہ دارین کی کامیابی آپ کا مقدر بن جائے۔

## خواب: لاشیں

(ذیشان)  
میں نے دیکھا کہ کوئی دو نو جوان لڑکے جن کا میرے سامنے قتل ہوا ہے اور پیٹ سے خون نکل رہا ہے ان کی لاشوں کو اٹھا کر لے جایا جا رہا ہے ان میں سے ایک لڑکا جو 30 سال کا ہوگا اچھا خوبصورت لڑکا ہے مگر میں ان میں سے کسی کو نہیں جانتا۔ پھر دیکھا قریب ہی میرا گھر ہے اور میں اپنے گھر کے دروازے پر کھڑا ہوں اور کوئی موٹا سا آدمی مجھے ان لڑکوں کے قتل کے بارے میں بتا رہا ہے۔ پھر اچانک میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

## خواب: کامیاب شادی

(سی۔ ساہیوال)  
(میں نے استخارہ کیا تھا کہ میری شادی میرے کزن (م) سے ہونا بہتر ہے یا نہیں) خواب! میں دیکھتی ہوں کہ میں اور میری کزن اور میری بہن اور دوست سب کہیں سیر وغیرہ کرنے گئے ہیں۔ ہر طرف کپاس کے پھول کھلے ہوئے ہیں۔ سب دوستوں نے اپنی اپنی جگہ مقرر کر لی ہوئی ہے کہ ہم نے فلاں جگہ رکنا ہے اور کپاس چینی ہے۔ میں اپنی بہن سمیت تمام دوستوں سے آگے چلی جاتی ہوں۔ جس طرف میں گئی ہوئی ہوں ادھر دھیر ساری کپاس ہوتی ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ ادھر کپاس کے پھول کتنے خوبصورت لگ رہے ہیں۔ میں پھر کپاس پھنسنے لگتی ہوں اور چن کر ایک کپڑے پر دھیر کر دیتی ہوں۔ میں سوچتی ہوں کہ ادھر کپاس زیادہ ہے میں باقی سب کو بھی بلا لاؤں۔ اتنے میں شور ہوتا ہے کہ کلاس میں ٹیچر آ گئی ہیں۔ میں ادھر چلی جاتی ہوں۔ ٹیچر مجھے کہتے ہیں کہ سعدیہ ابھو اور دیکھو یہ کتاب پکڑو اور مجھے سناؤ۔ میں قرآن کی آیات پڑھنے لگتی ہوں۔ سب کلاس کی لڑکیاں میرے ساتھ ہی پڑھنے لگتی ہیں۔ میں انہیں کہتی ہوں چپ رہو میں پڑھوں گی اور تم لوگ سنو! پھر میں کوئی آیات پڑھتی ہوں۔ قرأت کے ساتھ اور آیات مکمل کر لیتی ہوں۔

## جواب:

آپ کے استخارہ کا نتیجہ بالکل واضح ہے اور جس کزن (م) سے آپ نے شادی کے لئے استخارہ کیا تھا بالکل واضح اشارہ ہے کہ اس سے آپ کی شادی نہایت کامیاب رہے گی۔

## خواب: چار پانی پر سانپ

(ع۔ گراچی)  
میں نے خواب میں دیکھا کہ میں مسہری یا چار پانی پر سو رہی ہوں۔ مجھے سوتے میں لگا کہ میرے چہرے کے قریب سانپ ہے۔ میں نے آنکھ کھولی تو وہ چہرے کے قریب تھا۔ میں ڈر گئی اور خواب ہی میں کہہ رہی ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے بچالیا۔ خواب ہی میں میں سوچ رہی ہوں کہ وہ سانپ چار پانی پر کیسے آ گیا۔ پھر اس کے بعد آنکھ کھل گئی۔

## جواب:

آپ کے خواب کے مطابق آپ کے کسی قریبی رشتہ دار کی طرف سے حاسداندیشی کا اندیشہ ہے لیکن انشاء اللہ آپ کی حفاظت ہوگی۔ آپ ہر نماز کے بعد 19 بار آیت الکرسی پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔



□ ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا □ اے رب مجھے تکلیف پہنچ رہی ہے □ اے اللہ مجھ کو وارث مت رکھیو

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو ”ماسرکی“ کی طرح ہو کہ ہر مشکل ہر پریشانی اور ہر ایمر جنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کرشمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

### اسم اعظم (۱۴)

حضرت آدم علیہ السلام کی دعا

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ (الآیۃ)

”اے ہمارے رب! ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا ہے، اگر آپ نے ہمیں معاف نہ کیا اور ہم پر رحم نہ کیا تو ہم یقیناً نقصان اٹھانے والوں میں سے ہوں گے۔“

اس دعا کے بارے میں بھی بعض علماء نے فرمایا ہے کہ یہ

اسم اعظم ہے۔ (الدر المنثور فی شرح اسماء اللہ الحسینی ص: ۵)

اس دعا کے اسم اعظم ہونے کی وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ

اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کے جنت سے نکلنے کے

بعد اللہ تعالیٰ کے سکھانے سے یہ دعا فرمائی اور جب حضرت

آدم نے دعا کی تو اللہ تعالیٰ نے اس کو قبول فرمایا اور آپ کی

توبہ مقبول ہوئی۔ چونکہ اسم اعظم کی خصوصیت میں سے ہے

کہ اس کے بعد دعا قبول ہوتی ہے لہذا یہ دعا اسم اعظم ہوگی۔

اس دعا کے من جانب اللہ حضرت آدم کی یقین کرنے کا

حوالہ علامہ سیوطی نے تفسیر الدر المنثور ۵۹۱ میں حضرت ابن

عباس کے حوالہ سے اور ابن جریر و ابن ابی حاتم نے حضرت محمد

بن کعب قرظی کے حوالہ سے نقل کیا ہے۔ واللہ اعلم۔

### اسم اعظم (۱۵)

ارحم الراحمین

بعض علماء نے ”ارحم الراحمین“ کے اسم اعظم

ہونے کی دلیل حضرت ایوب علیہ السلام کی اس دعا سے نکالی

ہے:

”و ایوب اذ نادى ربه انى مسنى الضر وانت

ارحم الراحمين. فاستجبنا له فكشفنا ما به

من ضر“ (سورة الانبياء: ۸۳، ۸۴)

”اور ایوب کا جب اس نے پکارا اپنے رب کو کہ مجھے یہ

تکلیف پہنچ رہی ہے اور سب مہربانوں سے بڑے

مہربان ہیں تو ہم نے ان کی دعا کو قبول کیا اور ان کو جو

تکلیف تھی اس کو دور کر دیا۔“

ان آیات میں حضرت ایوب علیہ السلام کی دعا ارحم

الراحمین کا لفظ آیا ہے اور اگلی آیت میں اس کی قبولیت

کیلئے ”فاستجبنا له“ (ہم نے ان کی دعا کو قبول کر لیا)

آیا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ارحم الراحمین اسم

اعظم ہے۔ (الدر المنثور ص: ۳۵)

### حکایت:

حضرت زید بن حارثہ نے ایک شخص سے طائف

جانے کے لئے خیر کرایہ پر لیا تو اس شخص نے یہ شرط کی کہ میں

ان کو جہاں چاہوں روک سکتا ہوں، چنانچہ وہ شخص آپ کو بٹھا

کر ایک ویرانے میں لے گیا اور کہا کہ اترو، اچانک انہوں

نے دیکھا کہ اس ویرانے میں بہت سے لوگ قتل ہوئے

پڑے تھے۔ جب اس نے آپ کو قتل کرنے کا ارادہ کیا تو

آپ نے فرمایا مجھے دو رکعت پڑھنے کی مہلت دو؟ اس نے کہا

### اسم اعظم (۱۶)

خیر الوارثین

بعض علماء فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم

”خَيْرُ الْوَارِثِينَ“ ہے جیسا کہ حضرت زکریا علیہ السلام کی

اس دعا سے ثابت ہوتا ہے۔

رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَاَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ.

فاستجبنا له. (سورة الانبياء: ۹۸، ۹۹)

”اے میرے رب! مجھ کو وارث مت رکھو اور آپ

سب وارثوں سے بہتر ہیں۔ تب ہم نے ان کی دعا کو

قبول کیا۔“

(یعنی جب حضرت زکریا نے اللہ تعالیٰ کو خیر الوارثین

کے ساتھ مخاطب کر کے دعا مانگی تو اللہ تعالیٰ نے ان کی دعا

قبول کرتے ہوئے اس کا اظہار قرآن کریم میں فاستجبنا

له سے فرمایا اس سے معلوم ہوتا ہے کہ خیر الوارثین اللہ تعالیٰ کا

”اسم اعظم“ ہے۔ (باقی آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

## رواجی ذہن

حاجی جی

مولانا وحید الدین خان

الیس ہووے (Elias Howe) امریکہ کے مشہور شہر مساجوش کا ایک معمولی کارگریگ تھا۔ وہ ۱۸۱۹ء میں پیدا ہوا اور صرف ۳۸ سال کی عمر میں ۱۸۶۷ء میں اس کا انتقال ہو گیا۔ مگر

اس نے دنیا کو ایک ایسی چیز دی جس نے کپڑے کی تیاری میں ایک انقلاب پیدا کر دیا۔ یہ سلائی کی مشین تھی جو اس نے ۱۸۴۵ء میں ایجاد کی۔

الیس ہووے نے جو مشین بنائی اس کی سوئی میں دھاگا ڈالنے کے لئے ابتدا سوئی کی جڑ کی طرف چھید ہوتا تھا جیسا کہ عام طور پر ہاتھ کی سوئیوں میں ہوتا ہے۔ ہزاروں برس سے انسان

سوئی کی جڑ میں چھید کرتا آ رہا تھا۔ اس لئے الیس ہووے نے جب سلائی کی مشین تیار کی تو اس میں بھی عام رواج کے مطابق اس نے جڑ کی طرف چھید بنایا۔ اس کی وجہ سے اس کی مشین ٹھیک

کام نہیں کرتی تھی۔ شروع میں وہ اپنی مشین سے صرف جوتا ہی سکتا تھا۔ کپڑے کی سلائی اس مشین پر ممکن نہ تھی۔

الیس ہووے ایک عرصہ تک اسی ادھیڑ بن میں رہا مگر اس کی سمجھ میں اس کا کوئی حل نہیں آتا تھا۔ آخر کار اس نے ایک خواب دیکھا۔ اس خواب نے اس کا مسئلہ حل کر دیا۔

اس نے خواب میں دیکھا کہ کسی وحشی قبیلہ کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ ۲۴ گھنٹہ کے اندر سلائی کی مشین بنا کر تیار کرے۔ ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے

کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہو گیا تو قبیلہ کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے۔ ان کے ہاتھ میں برچھا تھا۔ ہووے نے غور سے دیکھا تو ہر برچھے

کی نوک پر ایک سوراخ تھا۔ یہی دیکھتے ہوئے اس کی نیند کھل گئی۔

ہووے کو آغافل گیا۔ اس نے برچھے کی طرح اپنی سوئی میں بھی نوک کی طرف چھید بنایا اور اس میں دھاگا ڈالا۔ اب مسئلہ حل تھا۔ دھاگے کا چھید اوپر ہونے کی وجہ سے جو مشین کام نہیں کر

رہی تھی وہ نیچے کی طرف چھید بنانے کے بعد بخوبی کام کرنے لگی۔

ہووے کی مشکل یہی کہ وہ رواجی ذہن سے اوپر اٹھ کر سوچ نہیں پاتا تھا۔ وہ سمجھ رہا تھا کہ جو چیز ہزاروں سال سے چلی آ رہی ہے وہی صحیح ہے۔ جب اس کے لاشعور نے اس کو تصور کا دوسرا

رخی دکھایا اس وقت وہ معاملہ کو سمجھا اور اس کو فوراً حل کر لیا۔ جب آدمی اپنے آپ کو ہمہ تن کسی کام میں لگا دے۔ تو وہ اسی طرح اس کے رازوں کو پالیتا ہے جس طرح مذکورہ شخص نے پالیا۔



# اذان سے ڈپریشن اور خاندانی پریشانیوں کا علاج

(بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا شرعی کمالات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

(۱۸) غمگین شخص کے کان میں اذان دینا:

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھے غمگین دیکھ کر فرمایا ابن ابی طالب میں تمہیں غمگین دیکھ رہا ہوں؟ میں نے کہا جی ہاں! آپ ﷺ نے فرمایا: فمر بعض اہلک ثنودن فی اذنک فانہ دوا للہم۔

”تم اپنے گھر والوں میں سے کسی سے کہو کہ وہ تمہارے کام میں اذان دے کیونکہ یہ غم کا علاج ہے۔“

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ میں نے یہ عمل کیا تو میرا غم دور ہو گیا، اسی طرح اس حدیث کے تمام راویوں نے اس کو آزما کر دیکھا تو سب نے اس کو مجرب پایا۔

فائدہ: جو شخص کسی رنج و غم میں مبتلا ہو اس کے کان میں اذان دینے سے اس کا رنج و غم دور ہو جاتا ہے۔

(۱۹) بد اخلاق کے کان میں اذان دینا:

حضرت علیؓ کرم اللہ وجہہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: من ساء خلقه من انسان او دابة فاذنوا فی اذنیہ ”جو بد اخلاق ہو جائے، خواہ انسان ہو یا چوپایہ تو اس کے کان میں اذان دو۔“ (رواہ الدیلمی مرقات شرح مشکوٰۃ) فائدہ: جس کی عادت خراب ہو جائے یا کوئی نافرمان ہو جائے خواہ انسان ہو یا جانور تو اس کے کان میں اذان دی جائے وہ فرمانبردار ہوگا اور اس کی عادت درست

ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر بس، گاڑی، کار یا کوئی بڑی گاڑی وغیرہ بار بار تنگ کر رہی ہو تو اس کے اندر اذان دی جائے اور اپنی طاقت کے مطابق کچھ صدقہ دیا جائے۔

(۲۰) شیطان کے پریشان کرنے اور ڈرانے

کے وقت اذان کہنا

حضرت سہیل بن ابی صالح کہتے ہیں کہ میرے والد نے مجھے بنو حارثہ کے پاس بھیجا اور میرے ہمراہ ایک بچہ یا ساتھی تھا۔ دیوار کی طرف سے کسی پکارنے والے نے اس کا نام لے کر آواز دی، اور اس ساتھی نے جو میرے ہمراہ تھا دیوار کی طرف دیکھا تو اس کو کوئی چیز نظر نہیں آئی، پھر میں نے اپنے والد صاحب سے اس کا تذکرہ کیا تو انہوں نے فرمایا اگر مجھے پتہ ہوتا کہ تمہیں یہ بات پیش آئے گی تو میں تم کو نہ بھیجتا: ”لیکن (یہ بات یاد رکھو کہ) جب تم کوئی آواز سنو تو بلند آواز سے اذان کہو، کیونکہ میں نے حضرت ابو ہریرہؓ کو حضور ﷺ کی یہ حدیث بیان کرتے ہوئے سنا ہے کہ جب اذان کہی جاتی ہے تو شیطان پیٹھ پھیر کر گوز مارتا ہوا بھاگتا ہے۔“

(۲۱) غول بیابانی (بھوتوں) کو دیکھ کر اذان کہنا

حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ ”جب تمہارے سامنے بھوت پریت مختلف شکلوں میں نمودار ہوں تو اذان کہو“ فائدہ: اگر کوئی شخص بھوت پریت دیکھے یا مختلف قسم کے

ہولے نظر آئیں تو اس وقت بلند آواز سے اذان کہنی چاہیے۔ سب دفع ہو جائیگا۔

(۲۲) جن مختلف مواقع میں اذان کہنی چاہیے مذکورہ مواقع کے علاوہ اذان کے درج ذیل مواقع بھی بزرگوں نے ذکر کئے ہیں۔ (۱) آگے گئے کے وقت (۲) کفار سے جنگ کرنے کے وقت (۳) غصہ کے وقت (۴) جب مسافر راستہ بھول جائے (۵) اور جب کسی کو مرگی کا دورہ پڑے لہذا علاج اور عمل کے طور پر ان مواقع میں بھی اذان کہنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ امداد الفتاویٰ میں ہے ان مواقع میں اذان سنت ہے۔ (۱) فرض نماز (۲) بچہ کے کان میں وقت ولادت (۳) آگ گئے کے وقت (۴) جنگ کفار کے وقت (۵) مسافر کے پیچھے جب شیاطین ظاہر ہو کر ڈرائیں (۶) غم کے وقت (۷) غضب کے وقت (۸) جب مسافر راہ بھول جائے (۹) جب کسی کو مرگی آوے (۱۰) جب کسی آدمی یا جانور کی بد خلقی ظاہر ہو، اس کو صاحب رد المحتار نے اپنی کتاب میں ذکر کیا ہے۔

(۲۳) بری موت سے بچنے کا نبوی نسخہ

حضرت عثمانؓ کہتے ہیں حضرت حارثہ بن نعمانؓ کی بیٹائی جاچکی تھی انہوں نے اپنی نماز کی جگہ سے لے کر اپنے کمرے کے دروازے تک ایک رسی باندھ رکھی تھی جب دروازے پر کوئی مسکین آتا تو اپنے نوکرے میں سے کچھ لیتے اور رسی کو پکڑ کر دروازے تک جاتے اور اپنے ہاتھ سے اس مسکین کو دیتے۔ گھر والے ان سے کہتے آپ کی جگہ ہم جا کر مسکین کو دے آتے ہیں وہ فرماتے میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ مسکین کو اپنے ہاتھ سے دینا بری موت سے بچاتا ہے۔ (جاری ہے)

## مولیٰ

مولیٰ صرف بنزی نہیں دوا بھی ہے

مولیٰ ایک خرد پلّی شکل کی جڑ نما سفید رنگ کی بنزی ہے۔ مولیٰ کی لمبائی دو موٹائی میں ترپ بولا جاتا ہے سندی زبان میں موری اور بنگالی میں مولا اور انگریزی میں ایسا شخص نہیں جس نے اسے استعمال نہ کیا ہو اور وہ اس سے واقف نہ ہو۔ اس کا لیکن شاخ سے چھوٹے ہوتے ہیں اس کے پودے کو پھلیاں لگتی ہیں۔ جب یہ پختہ ہو کر کھیتے ہیں۔ اس کے بیج بھی مستعمل ہیں۔ اس کا حراج گرم خشک

**افعال:** اس میں دو قسم کے جوہر پائے جاتے ہیں جو ایک دوسرے کے متضاد ہیں ایک جو ہر جو زمین ہے وہ غلیظ اور دیر ہضم ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ دیر ہضم ہوتی ہے، اس کا دوسرا جوہر لطیف اور گرم ہے اسی جوہر کی وجہ سے مولیٰ لطیف اور گرم ہے اسی جوہر کی وجہ سے مولیٰ لطیف ہاضم کا سرریاح ہے۔ مدر بول اور درمسون کو حل کرتی ہے طحال کے درم کو بہت مفید ہے زمینی جوہر کی وجہ سے یہ خود دیر ہضم ہے۔ اس کے پتوں میں قوت اوراد ہے۔ اس کے پھل جن کو موگڑے کہتے ہیں نقل اور قابض ہیں اس کے پتوں اور جڑوں کو کھانا کرنا تک نکالا جاتا ہے جو ہاضم اور مدر بول ہے۔

**ضما و برص:** ختم ترپ ایک تول کو اچھی طرح باریک کر کے روغن کجد میں ملا کر برص کے لئے صفا کریں مفید ہے۔

**استعمال:** مولیٰ خام حالت میں تراش کر نمک کے ہمراہ کھلاتے ہیں اور درم طحال کو تحلیل کرنے کے لیے سرکہ انگریزی میں پروردہ کر کے استعمال کرتے ہیں خدا تعالیٰ نے اس کے پانی میں بہت قوت رکھی ہے۔ جو کہ بواسیر جیسی موذی مرض کے لئے اسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

ایک حصہ آب ترپ میں روغن کجد ملا کر آگ پر پکا میں اور جب صرف روغن رہ جائے تو اس کو صاف کر کے درد گوش کے لئے اور طین دودی کے لئے ازالہ کے لئے قطور کرتے ہیں برگ ترپ کا پانی لے کر اس میں شکر سرخ ملا کر برقان کے مرض کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔ مدر ہونے کی وجہ سے استعمال کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا آب استسقاء لے کر لیٹھ کر دیتا ہے۔

گرہہ میں پتھری ہونے پر یا مشانہ سے پتھری خارج کرنے کے لئے اس کا آب بہت مفید ہے۔ قدرت نے اس میں بہت فائدہ انسانی زندگی کے لئے رکھے ہیں۔ اگر اس کا نمک خود مناسب طریقہ پر تیار کیا جائے تو بہت زیادہ مفید ہے بازار میں میسر نمک طبی طریقہ پر تیار نہیں ہوتا۔

**طریقہ نمک مولیٰ:** تازہ مولیاں لے کر صاف کر کے آب حاصل کر لیں، اس کو اچھی طرح مقطر کر کے آگ دھیمی پر خشک کر لیں تو نمک مولیٰ تیار ہو جائے گا۔ اس کو ہانسنے کے لئے اور گرہہ شانہ کی پتھری نکالنے کے لئے گرم صبح و شام آب تازہ کے ساتھ غذا کے بعد استعمال کرائیں۔



# نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بد حال گھرانوں کے اچھے خطوط اور سلجھے جواب

موت کا خوف:

(محمد اسماعیل بلوچ، جبک آباد)

سوال: میں تقریباً ۱۶، ۱۷ سال کا نوجوان ہوں۔ بہت پریشان ہو کر آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ تقریباً ڈیڑھ دو ماہ پہلے میرے والد کا انتقال ہو گیا تھا۔ اس واقعے کے بعد سے میرے دل میں یہ خوف پیدا ہو گیا ہے کہ کہیں اب میں بھی نہ مر جاؤں۔ اس بات پر جتنا سوچتا ہوں اتنا ہی پریشانی بڑھتی جاتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ میرا سانس رک جائے گا۔ اور میں مر جاؤں گا۔ یہ وہم کی طرح ختم نہیں ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ سے سارا دن ذہن بوجھل بوجھل رہتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا اور دل میں آتا ہے کہ اپنی زندگی کو ختم کر دوں۔

جواب: عزیز من! ایسا لگتا ہے کہ آپ اپنا زیادہ تر وقت تنہائی میں گزارتے ہیں۔ گھر میں ہم عمر عزیز، بہن بھائی اور ساتھی نہ ہوں تو بچہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ ماں باپ کے انتقال کا اثر طبیعت پر ہونا فطری بات ہے۔ اس اثر کو وقت زائل کر دیتا ہے۔ اگر آپ نے اب تک حلقہ دوستی کو محدود رکھا ہوا ہے تو اس کو وسعت دیجئے۔ اپنے خیالات اور احساسات کو اپنے آپ تک محدود نہ رکھئے۔ عزیزوں میں یا اسکول کے لڑکوں میں ہم خیال اور ہم درد لڑکوں سے دوستی بڑھائیں اور ان کے ساتھ وقت گزارا کیجئے اگر آپ کی کوئی بہن ہو تو اس کو اپنا راز دار بنا بیٹے۔ بہنوں کے دلوں میں بھائیوں کیلئے جو شفقت اور پیار ہوتا ہے وہ رزموں پر ہم کام کرتا ہے۔ بے لوث محبت بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔

آپ کے خط سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ خاصے ذہین ہیں اور مطالعہ بھی کرتے ہیں۔ فارغ وقت میں اچھی کتابیں اور رسالے پڑھا کریں۔ ذہن کو خالی نہ رہنے دیں اور جب بھی منفی خیالات آنے شروع ہوں آپ اپنا ماحول فوراً بدل دیں۔ گھر میں ہوں تو باہر نکل جائیں کسی دوست کو لے کر ذرا گھوم آئیں۔ کوئی نہ ملے تو کسی عزیز کے گھر چلا آئیں۔ یہ بھی ممکن نہ ہو تو تنہا ہی بازار گھوم آئیں۔ دوسرے لوگوں پر اپنی توجہ مبذول کریں۔ ان پر غور کریں۔ ان کے مسائل اور خیالات معلوم کریں۔ آپ کو اندازہ ہو گا کہ تنہا آپ ہی مسائل یا الجھنوں کا شکار نہیں ہیں۔ آپ ہی کے والد کا انتقال نہیں ہوا ہے۔ دنیا میں کوئی گھریلو الجھنیں ملے گا جس میں کوئی فرد گزر نہ چکا ہو۔ دوسروں کی ہم دردی اور خدمت اپنی بھی بہترین ہم دردی ہے۔ آپ اپنے بارے میں ذہن کو سوچنے کی مہلت نہ دیں۔ کاموں میں پڑھنے میں اور کھیل میں مصروف رہیں کھیل بہت ضروری ہے خاص طور پر آؤٹ ڈور کھیل جن میں جسمانی محنت بھی ہوتی ہے۔ کھلی ہوا بھی ملتی ہے اور ساتھیوں کا تعاون بھی۔

اگر ہو سکے تو کچھ دن کیلئے کسی دوسری جگہ ہو آئیے، تاکہ ماحول بالکل ہی بدل جائے درود یار آب و ہوا اور افراد بدل

خاصا گنجا ہو جاتا ہے اور آدمی سوچنے لگتا ہے کہ اگر اسی طرح بال کم ہوتے رہے تو شاید بہت جلد وہ وقت آجائے گا۔ جب سر پر بال ہی نہیں رہیں گے۔ پھر کا لے اور سفید کا مسئلہ ہی ختم ہو جائے گا۔ اس لئے میں آپ کو مشورہ تو نہیں دے سکتا کہ آپ خضاب لگانے لگیں۔ ہاں مہندی لگا سکتی ہیں۔ سرخ بال بھی اچھے لگتے ہیں۔ بہت سی لڑکیاں تو اپنے کالے بالوں کو سرخ کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔

اصل بات یہ ہے کہ سفید بالوں کو قبول کر لینا چاہیے۔ عمر رسیدہ لوگ تو اپنی عمر چھپانے کیلئے خضاب لگا کر اپنے بال سیاہ کرتے ہیں لیکن کم عمر لوگوں کو یہ اطمینان ہونا چاہیے کہ وہ بوڑھے نہیں ہیں۔ بال سفید ہوا کریں۔ ان کا جسم تو جوان ہے اعضا بڑھ چکے ہیں۔ ان میں توانائی ہے اور ہر وہ خوبی ہے جو جوانی میں ہوتی ہے۔

یہ واقعی مسئلہ ہے کہ لوگ ٹوک ٹوک کر اور جتا جتا کر پریشان اور احساس کمتری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ بڑے بے رحم ہوتے ہیں۔ ان کی تو ذرا سی زبان بلی لیکن کسی کا دل ٹوٹ گیا۔ میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ ان کو جواب دیا کریں اگر بال سفید ہیں تو کیا ہوا۔ یہ کوئی عیب کی بات نہیں ہے۔ میرے ہاتھ پر آٹھ ناک کا نوٹج سلامت ہیں۔ دنیا میں کوئی آدمی بھی مکمل نہیں ہے۔ غور کیا جائے تو ہر ایک میں کوئی نہ کوئی خامی ضرور ہوگی اس لئے آپ نہ خود سوچیں اور نہ کسی کے کہنے سے پریشان ہوں بلکہ اپنی تعلیم پر توجہ دیں۔ اور خوب دل لگا کر اور محنت سے پڑھیں لکھیں کوئی ہنر کوئی فن سیکھیں۔ اچھی اچھی محنت کرنے والیاں سہیلیاں بنائیں اور ان کے ساتھ کچھ نہ کچھ خدمت خلق کے کام بھی کیا کریں۔ یہاں تک کہ آپ خوب مقبول ہو جائیں اور لوگ آپ سے محبت کرنے لگیں اور آپ سے کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے آپ کسی سوچ میں پڑ جائیں یا احساس کمتری میں مبتلا ہو جائیں۔ غرض علم ہنر اخلاق اور صحت کا خیال رکھ کر آپ سفید بالوں کے باوجود پرکشش اور پسندیدہ نظر آسکتی ہیں۔

ایک اور ضروری بات یہ ہے کہ لوگ عام طور پر دو اسٹائل اور علاج بتانے کے بہت شوقین ہوتے ہیں اور طرح طرح کے مشورے دیتے ہیں اور مثالیں دیتے ہیں کہ فلاں آدمی نے فلاں چیز لگائی تو اس سے اس کے بال بالکل کالے ہو گئے۔ میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ ان پر توجہ نہ دیں کیونکہ ایک تو ایسی یقینی دوا یا بے ضرر خضاب اب تک وجود میں نہیں آئی ہے۔ دوسرے آپ جب تک بالوں کو سیاہ کرنے کی کوشش کرتی رہیں گی آپ کی توجہ اس طرف رہے گی اور آپ کا احساس اور افسوس بانی رہیگا لہذا میرے خیال میں یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ اس مسئلے کو ہمیشہ کیلئے حل کر لیجئے کہ یہ کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے اور آپ کو سفید بالوں کے ساتھ ہی جینا ہے اور مزے ہے جینا ہے۔

بقیہ ام اوراق:

آپ کبھی کبھی ہاتھوں پر مہندی لگایا کیجئے۔ مہندی گھولنے وقت اس میں

ایک چمچ جو کاسر کر ڈالیے۔ مری کاسر کہ جو لاد خریدئے دوسرے سر کے سے نقصان ہوگا۔ دوسرے تیسرے دن ایک چمچ سر کے پانی میں ملا کر اس سے ہاتھ دھو لیا کیجئے۔ چائے کا پانی عموماً کپڑی میں بچ جاتا ہے آپ اس پانی سے دن میں دوبار ہاتھ دھو سکتی ہیں۔

جانے سے خیالات و احساسات پر بھی خوش گوار اثر پڑتا ہے۔ تعلیم کے علاوہ اپنا کوئی شوق بھی رکھئے۔ یہ شوق مشغلے بہت سے ہو سکتے ہیں۔ ان میں کھیل، شکار، باغ بانی، فوٹو گرافی، مصوموں کی مصوری، ٹکٹ یا سکہ جمع کرنے کے علاوہ بہت سے شوق شامل ہیں اپنا، چنانچہ کی کوئی ایک مشغلہ اپنائیے۔ اور اس میں اتنی دلچسپی پیدا کیجئے کہ ضروری کاموں سے جب بھی ذرا سا وقت ملے آپ اس مشغلے میں لگ جائیں بلکہ ڈوب جائیں اس طرح آپ کو منفی خیالات کی فرصت ہی نہیں ملے گی۔

مجھے یقین ہے کہ آپ میرے مشوروں کی روشنی میں اپنے خیالات پر قابو پانے کی کوشش کریں گے تو بہت جلد صحت و سکون کی شاہراہ پر چلنے لگیں گے۔

نوعمری میں سفید بال

سوال: میری عمر ۱۴ سال ہے۔ میرے سر میں آدھے سے زیادہ بال سفید ہیں۔ ان کی وجہ سے میں بہت پریشان رہتی ہوں۔ ہر کوئی کہتا ہے کہ تمہارے بال سفید ہیں۔ یہ بات مجھے بہت بری لگتی ہے۔ آپ بتائیے کیا سفید بالوں کو جڑ سے نکال دینے سے سفید بال اور زیادہ نکلتے ہیں؟

میرے بال سفید ہوئے تقریباً تین سال ہو گئے ہیں۔ پہلے مجھے زیادہ پروا نہیں تھی، لیکن اب عمر کے ساتھ ساتھ مجھے زیادہ احساس ہو رہا ہے۔ میرے بعض بال یا تو نیچے سے سفید اور اوپر سے بھورے ہیں یا اوپر سے سفید تو نیچے سے بھورے ہیں۔ زیادہ تر پورے سفید ہیں۔ اس کے علاوہ جب میں اسکول میں چھٹی ہوں تو میرے سر میں سخت درد ہوتا ہے۔ ذرا سا پیار میں بھی کوئی سر پرچہ مار دے تو فوراً سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ میرے بال بھی کم بڑھتے ہیں، بلکہ بڑھتے ہی نہیں ہیں۔ ہم اچھے کھاتے پیتے لوگ ہیں۔ درمیانے طبقے سے تعلق ہے۔ گھر میں ہر قسم کی چیز پکتی ہے۔ مگر میں گوشت کم مقدار میں کھاتی ہوں۔ کیوں کہ گوشت اچھا نہیں لگتا۔ پھل بھی کم کھاتی ہوں۔ البتہ چھالیہ زیادہ کھاتی ہوں۔ ازراہ کرم مجھے جواب ضرور نوازے گا۔ (محترمہ راشدہ یعقوب لاہور)

جواب: بیٹی! آپ کا مسئلہ واقعی خاصا سنگین معلوم ہوتا ہے۔ اس دور میں بالوں کا سفید ہو جانا ایک عام بات ہوئی ہے۔ معلوم نہیں اس کے کیا اسباب ہو سکتے ہیں۔ زندگی کے موجودہ طریقے ہی اس کے ذمے دار معلوم ہوتے ہیں۔ تین تین سال کے بچوں کے سر کے بال سفید ہونے لگے ہیں اور اب تک کوئی دوا بھی ایسی نہیں لگی ہے کہ اس سے بال مستقل طور پر کالے ہو جائیں۔ طرح طرح کے خضاب تو بازار میں موجود ہیں اور ان سے ہزاروں بلکہ لاکھوں لوگ اپنے بالوں کو کالا کر کے اپنے دل کو تسلی دے لیتے ہیں لیکن یہ خضاب کیمیائی چیزوں سے بنتے ہیں اور بہت نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک نقصان تو بہت سامنے کا ہے کہ ان خضابوں کی تیزی سے بال اڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور چند سال میں سر



# ہمارے وقت کی اچلی سچی کہانیاں

شاہی اصطبل

زیر بن العوام کے بیٹے عروہ صبر و استقامت کے پیکر جسم تھے بڑی سے بڑی آزمائش اور تکلیف کے موقع پر بھی زبان سے اف نہ نکلتی تھی۔ ایک دفعہ خلیفہ عبدالملک کے پاس شام گئے۔ ان کے لڑکے محمد بھی ساتھ تھے۔ شاہی اصطبل دیکھنے گئے۔ ایک جانور نے انہیں پلک دیا۔ محمد اسی وقت جاں بحق ہو گئے۔ کچھ مدت بعد عروہ کے پاؤں میں ایک قسم کا زہریلا زخم بن گیا۔ اطباء نے پاؤں کاٹنے کا مشورہ دیا۔ ورنہ اندیشہ ظاہر کیا کہ زہر تمام جسم میں پھیل جائے گا۔ عروہ اس وقت ضعیف ہو چکے تھے لیکن انہوں نے جوانوں سے بڑھ کر ہمت و استقلال سے کام لیا۔ پاؤں کاٹنے سے پہلے طبیب نے کہا: ”تھوڑی سی شراب پی لیجئے تاکہ تکلیف کا احساس کم ہو۔“ فرمایا: ”جس مرض میں مجھ کو صحت کی امید ہو، اس میں بھی حرام شے سے مدد نہ لوں گا۔“ طبیب نے کہا: ”تو بے ہوش کر دینے والی دوا ہی استعمال کر لیجئے۔“ فرمایا: ”میں یہ بھی نہیں پسند کرتا کہ میرے جسم کا ایک عضو کاٹا جائے اور میں اس کی تکلیف محسوس نہ کروں۔“

اپریش کے وقت چند آدمی سنبھالنے کے لئے آئے۔ عروہ نے پوچھا: ”تمہارا کیا کام ہے؟“

”زیادہ تکلیف کے وقت صبر کا دامن ہاتھ سے چھوٹ جاتا ہے، اس لئے آپ کو سنبھالنے کے لئے آئے ہیں۔“

فرمایا: ”مجھے امید ہے تمہاری امداد کی ضرورت نہ پڑے گی۔“

اور نہایت استقلال کے ساتھ پاؤں کٹوا دیا۔ پاؤں ٹخنوں سے الگ کیا گیا، تو زبان پر تسبیح و تہلیل تھی، خون بند کرنے کیلئے زخم کو داغا گیا، تو زبان پر تسبیح و تہلیل تھی، خون بند کرنے کیلئے زخم کو داغا گیا، تو تکلیف کی شدت سے بیہوش ہو گئے لیکن جلد ہی ہوش آ گیا اور چہرے کا پسینہ پونچھ کر کئے ہوئے پاؤں کو منگایا اور دیکھا۔ اس کو الٹا پلٹا اور خطاب فرمایا: ”اس ذات کی قسم جس نے تجھ سے میرا بوجھ اٹھوایا، وہ خوب جانتا ہے کہ میں کسی حرام راستے پر گامزن نہیں ہوا۔“

ان حوادث اور مصائب کے باوجود زبان شکوہ و شکایت سے آلودہ نہ ہوئی اور ہمیشہ خدا کا شکر ہی ادا کرتی رہی چنانچہ فرمایا کرتے تھے:

”خدا! تیرا شکر ہے کہ میرے چار ہاتھ پاؤں میں سے تو نے ایک ہی کولیا اور تین باقی رکھے اور چار لڑکوں میں سے ایک ہی کولیا اور تین باقی رکھے اگر تو نے پچھ لیا ہے تو بہت کچھ باقی رکھا ہے اگر کچھ مصیبت میں مبتلا کیا ہے تو بہت دنوں عافیت میں بھی رکھ چکا ہے۔“

عروہ کی نگاہ میں دولت دنیا اور چند روزہ عیش و تنعم کی کوئی وقعت نہ تھی۔ انہوں نے خدا سے کبھی دنیا نہیں مانگی۔ ایک

مرتبہ امیر معاویہ کے زمانے میں عروہ ان کے بھائی عبداللہ اور مصعب بن زبیر اور عبدالملک چاروں آدمی مسجد حرام میں جمع تھے۔ کسی نے تجویز پیش کی، ہم لوگ خدا کے اس گھر میں اپنی اپنی آرزوئیں اپنے خدا کے آگے پیش کریں۔ سب نے اسے پسند کیا۔ عروہ کے بھائی عبداللہ نے کہا:

”میری آرزو یہ ہے کہ میں حرم کا بادشاہ ہو جاؤں اور مجھے تخت خلافت ملے۔“

ان کے بعد ان کے دوسرے بھائی مصعب نے کہا:

”میری تمنا یہ ہے کہ قریش کی دو حسین عورتیں سیکہ بنت حسین اور عائشہ بنت طلحہ میرے عقد میں آجائیں۔“

ان کے بعد عبدالملک نے کہا:

”میری آرزو یہ ہے کہ میں کل روئے زمین کا بادشاہ ہو جاؤں اور امیر معاویہ کا جانشین بنوں۔“

سب سے آخر میں عروہ نے کہا:

”مجھے تمہاری ان خواہشات میں سے کچھ نہیں چاہیے۔ میں دنیا میں ذہاد و علم اور آخرت میں کامیابی چاہتا ہوں۔“

خدا نے ان چاروں کی دعا قبول کی۔ ابن زبیر سات برس تک خلیفہ رہے۔ سیکہ اور عائشہ دونوں مصعب کے عقد میں آئیں۔ عبدالملک سندھ سے لے کر اسپین تک فرمانروا ہوا اور امیر معاویہ کی قائم کردہ سلطنت کا وارث بنا اور عروہ کو خاصان خدا کا مرتبہ ملا۔

## اہل بیت کے شہزادے

حضرت حسین کے صاحبزادے ابو الحسن علی زین العابدینؑ تحمل اور بردباری میں اپنے والد گرامی کے مشابہ تھے۔ زبان کے تیز سے تیز نشتروں کا بھی اثر نہ لیتے تھے ناگوارے ناگوار اور تلخ سے تلخ باتیں سن کر پی جاتے تھے۔ آپ کے تحمل کا یہ اثر ہوتا کہ مسجد سے اٹھ کر آنے لگتے، تو گالی دینے والے روتے ہوئے آپ کے ساتھ ہو جاتے اور کہتے: آپ آئندہ ہماری زبان سے بھی ایسا کلمہ نہیں سنیں گے جو آپ کو برا لگے۔

اکثر ایسا ہوتا کہ آپ بیہودہ کہنے والوں کی جانب متوجہ ہی نہ ہوتے، کبھی جواب دیتے تو اس طرح کہ کہنے والا خود منفعل ہو جاتا۔ ایک مرتبہ مسجد سے نکلے راستے میں ایک شخص نے آپ پر گالیوں کی بوچھاڑ کر دی۔ آپ کے غلام اور خدام اس کی طرف لپکے مگر آپ نے روک دیا اور اس شخص سے فرمایا:

”جو حالات تم سے مخفی ہیں وہ اس سے زیادہ ہیں جو تم کہہ رہے ہو، تمہاری کوئی ضرورت ہے جس میں تمہاری مدد کر سکتا ہوں۔“ یہ جواب سن کر وہ سخت شرمندہ ہوا۔ آپ نے اپنا کرتہ اتار کر اسے دے دیا اور ایک ہزار درہم سے زیادہ نقد عطا فرمائے۔ اس شخص پر آپ کے اس ”حسن انتقام“ کا اتنا اثر ہوا کہ بے اختیار اس کی زبان سے نکل گیا: ”میں گواہی

دیتا ہوں کہ آپ رسول اللہ ﷺ کی اولاد سے ہیں۔“ ایک مرتبہ ایک شخص نے کہا فلاں شخص آپ کو برا بھلا کہتا ہے۔ آپ اس کو لے کر اس شخص کے پاس پہنچے۔ یہ شخص سمجھا آپ نے اسے اپنے ساتھ مدد کے لئے لیا ہے۔ برا کہنے والے شخص کے پاس پہنچ کر فرمایا: تم نے جو جو میرے بارے میں کہا ہے اگر وہ سچ ہے تو خدا میری مغفرت فرمائے اور اگر جھوٹ ہے تو خدا تمہاری مغفرت فرمائے۔

جن کینہ پرور دشمنوں سے آپ کو بڑی بڑی تکلیفیں پہنچی تھیں، موقع ملنے کے بعد انتقام نہ لیتے تھے۔ مدینہ کا گورنر ہشام بن اسماعیل آپ کو اور آپ کے اہل بیت کو سخت اذیت پہنچاتا تھا۔ حضرت علیؑ پر علانیہ سب و شتم کرتا تھا۔ ولید بن عبدالملک نے اپنے زمانے میں سے معزول کر کے حکم دیا کہ اس کو مجمع عام میں کھڑا کیا جائے اور لوگ اس سے اپنا اپنا بدلہ لیں۔ ہشام کا بیان ہے مجھے سب سے زیادہ خطرہ علی بن حسینؑ کی جانب سے تھا مگر انہوں نے اپنے لڑکوں اور حامیوں کو منع کر دیا کہ کوئی شخص مجھ سے تعرض نہ کرے۔ آپ کے صاحبزادے عبداللہ نے عرض کیا: خدا کی قسم! اس نے ہمارے ساتھ بہت برائیاں کی ہیں، ہم تو ایسے ہی وقت کا انتظار کر رہے تھے۔

فرمایا: ہم اس کو خدا کے سپرد کرتے ہیں۔ آپ کے اس ارشاد کے بعد ان میں سے کسی نے اس کے متعلق ایک لفظ منہ سے نہ نکالا۔ ہشام پر اس کا اتنا اثر ہوا کہ اس کو زین العابدینؑ کے فضل کا اعتراف کرنا پڑا۔

## دیدار الہی کا شوق

حضرت صفورا، حضرت موسیٰؑ کی بیوی تھیں۔ وہ حضرت موسیٰؑ کے پاس آئیں اور عرض کیا کہ میری آرزو ہے کہ میں جمال الہی کو دیکھوں۔ فرمایا کہ تم نہیں دیکھ سکو گی ہر چند کہ آپ انکار کرتے تھے لیکن حضرت صفورا کا اصرار بڑھتا جاتا تھا۔ آخر انہوں نے برقع اٹھایا۔ جب حضرت صفورا نے جمال الہی پر نگاہ ڈالی تو نایاب ہو گئیں۔

بعض روایات کے مطابق تین مرتبہ اور بعض روایات کے مطابق ستر مرتبہ وہ برقع اٹھاتی تھیں اور ہر مرتبہ نایاب ہو جاتی تھیں اور ہر دفعہ حضرت موسیٰؑ کی دعا سے بیانی پاتی تھیں، اس موقع پر غیب سے آواز آئی کہ اے موسیٰ! محبت کرنا اس عورت سے کیونکہ کتنی مرتبہ نایاب ہوئی لیکن دیدار الہی کی خواستگار رہی اور تم ایک ہی مرتبہ میں پکاراٹھے (انی تبت الیک۔ میں تیری طرف تو بہ کرتا ہوں) حضرت موسیٰؑ یہ بات سن کر حیرت میں پڑ گئے۔ (ابن عبد البر)

## دعا

اگر ریڈیو کی سوئی دن کی روشنی اور رات کی تاریکی میں ہزاروں میل دور کی آواز ہم تک پہنچا سکتی ہے اور اگر سارنگی کے سر سمندروں، پہاڑوں، صحراؤں اور پرشور شہروں سے پرے پہنچ سکتے ہیں تو پھر ہمیں یہ یقین کیوں نہیں ہو جاتا کہ خدا بھی ہماری دعائیں سن رہا ہے۔ (ثمینہ یاسمین)



## ہاضم خاص

دیکھی جڑی بوٹیوں کے نمکیات مفید ادویات کا بے ضرر مرکب

نواب آف بھوپال آصف جاہ کے شاہی معالج کا تجویز کردہ فارمولہ جس کی اصل حقیقت کچھ یوں ہے کہ جب شاہی دسترخوان رنگا رنگ کھانوں سے سجا ہوا اور ہر کھانا پر تکلف اور شاہی ذائقے اور مہک سے لبریز ہو تو ایسے وقت میں ہاتھ کہاں رک سکتا ہے۔

نوابی مزاج جہاں مشقت بھی نہیں اور میلوں چلنا تو ویسے ناممکن جو کھانے کو ہضم کر دے ایسے حالات میں معدے پر بوجھ کو ختم کرنے اور غذا کو لطیف بنا کر جز و بدن بنانے کے لئے شاہی معالجین نے نہایت عجیب و غریب فارمولہ ایجاد کیا جو خوش ذائقہ بھی اور پراثر بھی۔

بس بالکل تھوڑی مقدار جسم میں فوراً اثر دکھائے اور بوجھل معدہ بوجھل جسم حتیٰ کہ پکڑا ہوا دل فوراً گلاب کی پتھری کی طرح کھل جائے حیرت انگیز بات یہ ہے کہ صدیوں سے ہاضم خاص کو آزما یا جا رہا ہے جس نے بھی استعمال کیا اسی کے لئے موافق۔

اس کو نوابی مزاج بھی استعمال کر سکتے ہیں اور سخت مزاج بھی آج کے دور میں جب جسمانی حرکت نہ ہونے کے برابر رہ جائے تو یہ شاہی چورن بالکل موافق ترین ہے۔

تجربات میں جہاں مندرجہ فوائد اس کے مانے ہوئے ہیں وہاں کو لیسٹرول، یورک، سیڈ، تو ندکا بڑھنا۔ زبان پر تہہ جم جانا جوڑوں اور بدن کا درد اور کھچاؤ اور درد قوامہ میں شاہی چورن نہایت مفید ہے۔

ہاضم خاص امراض معدہ کیلئے مفید و موثر، بدہضمی، اچھارہ، تے، کھٹے ذکار، سینے اور معدے پر بوجھ، مٹلی کی شکایت دور کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے، سینے کی جلن، معدہ میں گیس، تخیل اور قبض کا بہترین علاج ہے۔ کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: یہ دوائی ان لوگوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے جن کا کام بیٹھنا ہے اور جسمانی حرکت کم ہوتی ہے۔ موٹاپا اور پیٹ بڑھ رہا ہے یا اس کا خطرہ ہے۔ عورتوں اور مردوں کے لئے یکساں مفید ہے حتیٰ کہ اس کے استعمال سے دل کے امراض، ذہنی بوجھ اور الجھن کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ آدھا چمچ ہر کھانے کے بعد پانی کے ہمراہ۔

قیمت فی پیکیٹ: 200 روپے علاوہ ڈاک خرچ ابھی فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

فون نمبر 042-7552384-0304-4177637  
اوقات فون صبح 10 بجے تا شام 5 بجے تک (ناغہ پروڈاکٹس)

# کالی دنیا کا لے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

ترقی یافتہ کے سائنسی دور کے باوجود آخر لوگ پریشان کیوں ہیں؟ پھر پیشہ ور کا لے عاملوں کی مکاریاں آخر عروج پر کیوں ہیں؟ اس کی وجہ قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آئیے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی باپوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین چاہیے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزمائے خود کشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی کبھی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں گے

سورۃ بقرہ:

حاسد دشمن بدگو چغل خور کی زبان

خاصیت: بسم اللہ الرحمن الرحیم مسلمۃ لا شیعۃ فیہا جو چھٹی یا ناسور یا اورنگ رستی اچھی نہ ہوتی ہو اور طیب اس کے علاج سے عاجز آ گئے ہوں اس آیت شریف کو ایک ہزار گیارہ مرتبہ پڑھ کر اس دوا مرہم پر دم کیا جائے جو زخم پر لگائی جائے انشاء اللہ دس روز کے عرصہ میں داغ تک باقی نہ رہے گا۔

بلا وجہ حق دار بن گیا ہو

خاصیت: اگر کسی شخص کے مال یا زمین یا اسباب پر یا آبرو کا ناحق کوئی شخص دعویدار بلا وجہ حق دار بن گیا ہو اور مظلوم اس ظالم کا خیال پھر انا چاہے تب سات دن تک ظہر کی نماز کے بعد اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم ولن یتنموہ ابدا بما قدمت ایدیہم واللہ علیم بالظلمین گیارہ سو مرتبہ پڑھ کر بہت دیر تک دشمن کے دفع ہونے کی دعا کرے انشاء اللہ بالضرور کامیاب ہوگا۔

اسباب سامان کم نہ ہوگا

خاصیت: اگر کوئی حاجی یا مسافر اپنا سامان سفر آگے روانہ کرے اور اپنے سامان کے اندر تین مرتبہ یہ آیت شریف لکھ کر رکھ دے تو وہ اسباب سامان کم نہ ہوگا، بکنجہ محفوظ ملے گا۔ آیت یہ ہے وما تقدموا لانفسکم من خیر تجددوہ عند اللہ ان اللہ بما تعملون بصیر۔

موذی یا شیطان روح خبیث

خاصیت: اگر کوئی مسلمان اس آیت کریمہ کو کاغذ پر لکھ کر مکان میں چسپاں کرے کوئی موزی یا شیطان روح خبیث اس مکان میں داخل نہ ہوگا۔ آیت یہ ہے: اولئک ما کان لہم ان یدخلوہا الا خائفین ۵ لہم فی الدنیا خزی و لہم فی الآخرۃ عذاب عظیم۔ ہر ایک قسم کی وبائی امراض، یکاڑ، ہیضہ، طاعون وغیرہ کے لئے اس آیت کریمہ کا باہر کے دروازہ اور مکان کی اندرونی دیوار پر لکھ کر لگانا بالخاصیت اس مکان کو وبا کے اثر سے بفضلہ تعالیٰ محفوظ رکھتا ہے آیت یہ ہے: بسم اللہ الرحمن الرحیم وللہ المشرق والمغرب فاینما تولو فثم وجہ اللہ ان اللہ واسع علیم۔ (جاری ہے)

یہ سورۃ جو کوئی جہاز میں سوار ہو اور جہاز خطرہ میں آ گیا ہو یا کسی شخص کو رات کو رستہ بھولنے یا لٹ جانے کا اندیشہ ہو وہ شخص اس آیت کریمہ کو اولئک علی ہذی من ربہم ۵ و اولئک ہم المفلحون ۵ برابر پڑھتا رہے انشاء اللہ تعالیٰ کبھی رستہ نہ بھولے گا اور حج سلامت منزل مقصود تک پہنچے گا۔ ایک کسی بچہ یا اسباب یا مکان وغیرہ پر حاسد کی نظر لگ جانے کا اندیشہ ہو تو سات مرتبہ پڑھ کر گلے میں باندھنا یا مکان میں چسپاں کرنا یا سامان کے اندر باندھنا یا پڑھ کر دم کرنا اس آیت کریمہ ختم اللہ علی قلوبہم وعلی سمعہم وعلی ابصارہم غشاوۃ ولہم عذاب عظیم ۵ کا نہایت مجرب اور مفید ہے۔ درحقیقت یہ آیت قلعہ ہے نظر بد سے بچنے کے لئے۔

حاسد دشمن بدگو چغل خور کی زبان

خاصیت: حاسد دشمن بدگو چغل خور کی زبان بند کرنے کے لئے سات دن تک ایک ہزار مرتبہ اس آیت شریفہ کا رات کے اندھیرے میں بیٹھ کر پڑھنا نہایت مفید ہے۔ فلما اضاءت ما حولہ ذهب اللہ بنورہم وترکہم فی ظلمات لا یبصرون صم بکم عم فہم لا یرجعون ۵ مگر ہر مرتبہ آیت کے ختم کے بعد اس دشمن کا جس کی زبان بند کرنی مقصود ہونا لیا جائے۔ یہ آیت جلالی ہے۔ اس عمل کے درمیان جھوٹ بولنا حرام کا لقمہ کھانا حرام فعل کرنا نہایت مضر ہے پس احتیاط لازم ہے بر رسولان بلاغ باشد و بلیس۔

## ملفوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کپڑوں کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں حتیٰ المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کی بیشی ہو سکتی ہے، آپ کے مشکور ہونگے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق سچ لکھنے کی توفیق عطاے۔

وہ ذلیل ہوا جس نے بڑھاپے میں اپنے والدین کو پایا اور ان کی خدمت کر کے جنت حاصل نہ کی۔



## گھریلو کام کاج میں خواتین کی صحت پوشیدہ ہے

گھریلو کام کاج کا نظام فطرت نے رکھا ہی اس لئے ہے کہ گھریلو طور پر عورتیں چوبیس گھنٹے محنت و مشقت میں مصروف رہیں اور ان کا دوران خون بہتر انداز سے جاری رہے۔

(ڈاکٹر ناصر محمود طاہر)

عورتوں کے گھریلو کام کاج کا یہ نظام فطرت نے رکھا ہی اس لئے تھا کہ گھریلو طور پر وہ چوبیس گھنٹے محنت و مشقت میں مصروف رہیں اور ان کا دوران خون بہتر انداز سے جاری رہے۔ عام طور پر خواتین کو باہر کی دنیا سے اس طرح مطلب نہیں ہوتا جس طرح مردوں کا ہوتا ہے، اس لئے ان کے لئے چھوٹی موٹی بھاگ دوڑ ضروری تھی۔ اب یہ نظام الٹ گیا ہے۔ کہنا یہ چاہئے کہ تیزی سے الٹا جا رہا ہے اس کے نتیجے میں غذا میں شامل ہونے والی چربی خون میں تحلیل نہیں ہو رہی اور خواتین کو شکر اور بلڈ پریشر کے مسائل درپیش ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب جسمانی مشقت ہی نہیں ہوگی تو غذا کے یہ اجزاء بھی کم سے کم تحلیل ہوں گے۔

سادہ سا اصول ہے کہ ہم اپنے جس عضو سے کم کام لیں گے، اس کے اندر اتنی ہی طاقت کم ہوگی۔ ہمارا بائیں ہاتھ اسی لئے بے جان سا ہوتا ہے کہ ہم اس کا استعمال کم کرتے ہیں لیکن وہ افراد جو دائیں ہاتھ کی جگہ اپنے بائیں ہاتھ زیادہ تر کام لیتے ہیں ان کا بائیں ہاتھ دائیں ہاتھ سے زیادہ بوجھ اٹھالیتا ہے۔ کرکٹ کی دنیا میں کامیاب کبھے کھلاڑی (Left Hand Players) اکثر و بیشتر ہمارے سامنے آتے رہتے ہیں۔

ایک تو پُر سہولت و پُر تعیش اشیاء اور اس پر چھوٹے چھوٹے فاصلوں کے لئے کاروں اور کوچوں کا سفر انسان کے لئے غیر ضروری اجزاء کو نہ صرف جزو بدن نہیں بننے دیتا بلکہ ان کا جسم میں ذخیرہ کرتا رہتا ہے اور یہی ذخیرہ چربی کی صورت میں ہمارے لئے موٹاپے، امراض قلب، بلڈ فشار خون، ذیابیطس اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔ چنانچہ اسی مثال سے ہم اپنی صحت کی سنگینی کو پرکھ سکتے ہیں۔

بڑے گھرانوں کی خواتین میں کام نہ کرنے اور انہیں خادماؤں کے سپرد کرنے کی ایک وجہ اور بھی ہے یہ خواتین ان گھریلو کاموں کو اپنے لئے کسر شان سمجھتی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ جھاڑو پونچھا لگانا اور مصالحہ پینا ان کے وقار کے

زمانے کی گردش نے انسان کے لئے ان گنت سہولتیں اس کے قدموں میں ڈھیر کر دی ہیں۔ نئی نئی ایجادات نے اس کی زندگی کو خوبناک کر دیا ہے۔ وہ آسانئیں جس کا انسان بھی محض تصور ہی کر سکتا تھا آج اس کی محض انگلیوں کی اشارے کے تابع ہیں۔ مین دایا اور سہولت حاضر۔ بلکہ اب تو انسان اس سے ایک قدم اور آگے بڑھ گیا ہے۔ اب اسے اٹھ کر جانے اور مین دبانے کی بھی ضرورت نہیں رہ گئی ہے۔ وہیں بستر پر لیٹے لیٹے یا کرسی پر بیٹھے بیٹھے اشارہ کیا اور کراٹیں ظاہر ہونا شروع ہو گئیں۔ یہ ریہوٹ کنٹرول کا دور ہے۔ انگلیوں کے ہلکے سے اشارے سے پچھلے چل پڑے، ٹی وی آن ہو گیا اور دروازے کا تالا کھل گیا۔ یہ انسانی زندگی کا پراسٹس دور ہے۔ اس کی کرشماتی سہولتوں کی معراج کا دور ہے۔

سادہ سا اصول ہے کہ ہم اپنے جس عضو سے کم کام لیں گے، اس کے اندر اتنی ہی طاقت کم ہوگی۔ ہمارا بائیں ہاتھ اسی لئے بے جان سا ہوتا ہے کہ ہم اس کا استعمال کم کرتے ہیں

تاہم ان نعمتوں کا یہ محض ایک پہلو ہے۔ اس کا دوسرا پہلو اس سے بالکل مختلف ہے۔ اس کا یہ پہلو کرب ناک ہے، مادی آسانئوں نے اس کی روحانی مسرتیں اس سے چھین لی ہیں۔ مردوں کی طرح خواتین نے بھی ان آسانئوں سے پورا لطف اٹھایا ہے بلکہ دنیا کی بیشتر آسانئیں کا تعلق تو خاص الہی سے متعلق ہے۔ دور جدید کی اکثر ایجادات مکانوں اور باورچی خانوں ہی سے منسلک ہیں۔ جب سے خواتین نے ان آسانئوں سے فیض اٹھانا شروع کیا ہے، محنت و مشقت کے کام ان سے چھوٹ گئے ہیں۔ دوسری طرف گھر میں خادماؤں اور نوکرانیوں کی خدمت گزاری کی وجہ سے بھی ہماری خواتین کی جسمانی محنت کم سے کم تر ہوتی چلی جا رہی ہے۔ اعلا خوش حال گھرانے یا کم آمدنی والے کنبے سب کے سب جدید سہولتوں اور خادماؤں کی خدمات سے مستفید ہو رہے ہیں۔

چنانچہ عملی محنت کی عادت خواتین میں کم ہوتی جا رہی ہے۔ آنا گوندھنے، مسالا پیسنے، جھاڑو لگانے، کپڑے دھونے اور برتن چکانے کی جو مشقت کبھی خواتین کا طرہ امتیاز ہوتی تھی اب وہ غائب ہوتی جا رہی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ خواتین میں بیماریاں کثرت سے پیدا ہو رہی ہیں، وہ موٹی ہو رہی ہیں، ان کا وزن بڑھ رہا ہے۔ شکر کی شکایتیں جنم لے رہی ہیں۔ دل کے امراض حملہ آور ہو رہے ہیں اور تھکن کم ہونے کی وجہ سے ان کی راتوں کی نیندیں غائب ہو رہی ہیں۔ جدید خوش نما زندگی کا یہ دوسرا تار یک روپ ہے۔

مطابق کام نہیں ہے۔ یہ تو نوکرانیوں اور خادماؤں کی ذمہ داریاں ہیں۔ ان خواتین کا کام تو شاید مسہریوں پر لیٹے رہنا اور ٹی وی دیکھتے رہنا ہے۔ چنانچہ وہ یہ تمام کام اپنی ملازماؤں کے حوالے کر دیتی ہیں اور حاصل شدہ فرصت کو وہ شاپنگ اور کمپیوٹر، ٹی وی سے لطف اندوز ہونے میں صرف کرتی ہیں۔ دوسری طرف انہیں اپنے صحت کی بھی فکر دکن گیر رہتی ہے، اس لئے شام کے اوقات میں وہ جاگنگ کرتی ہیں۔ جاگنگ کرنا فی زمانہ اسٹینڈس کی علامت بن گیا ہے جب کہ گھریلو کام کرنا پس ماندگی کی نشانی قرار پایا ہے۔

گھریلو کام کاج کی عادت کم ہوتے رہنے کی وجہ سے بیماریاں ہمارے گھروں میں داخل ہو گئی ہیں، معالجبوں نے ہمارے گھر دیکھ لئے ہیں

کرکٹ کے کھلاڑی بیٹسمین اگر یہ سوچ کر فیڈنگ اور بیٹنگ کرنے سے انکار کر دیں کہ یہ کام ان کی حیثیت کے منافی ہیں تو یہ احساس محض ان کی حماقت قرار پائے گا۔ فیلڈر اور بیٹسمین کہلائے ہی اس لئے جاتے ہیں کہ وہ عملی طور پر میدان میں گیندوں کے پیچھے بھاگ رہے ہوتے ہیں۔ چنانچہ اسی مثال پر قیاس کر کے خواتین کو بھی اپنے امور خانہ داری سے اجتناب نہیں برتنا چاہئے۔

اس ضمن میں ایک اور سادہ سی مشق ان کے لئے یہ بھی ہے کہ وہ دن بھر میں کم از کم دو دفعہ میڑھیاں لانا ترچڑھا کرں۔ یہ عمل ان کی صحت کو بہتر کر دے گا۔ اس کی پابندی سے انہیں اچھے نتائج دیکھنے کو ملیں گے۔

گھریلو کام کاج کی عادت کم ہوتے رہنے کی وجہ سے بیماریاں ہمارے گھروں میں داخل ہو گئی ہیں۔ معالجبوں نے ہمارے گھر دیکھ لئے ہیں۔ یاد رکھئے! کہ زائد چربی اور شکر ہماری صحت کے بڑے دشمن ہیں۔ ان کی تحلیل کا بہترین حل روزمرہ کی نجی مصروفیات ہیں۔ ہم فطرت سے جتنا دور ہوں گے اتنی ہی پریشانیاں اپنے دامن میں میٹیں گے۔

اعداد و شمار کے مطابق اس وقت پاکستان میں 25 سال کی عمر سے زیادہ عمر کے 70 لاکھ افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں اور 2025ء تک یہ تعداد بڑھ کر سوا لاکھ سے بھی زیادہ ہو جائے گی۔ چنانچہ اگر گھریلو مشغول میں مصروف ہونے کے باعث خواتین اس مرض سے خود کو دور رکھ سکتی ہیں تو یہ سودا مہنگا نہیں ہے۔

### آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

● کوئی ناقابل فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ ● کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ ● نوٹوں کا پی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ ● صاف صاف لکھیں۔ ● کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ ● ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر رکھیں۔ ● چھوٹی چھوٹی چیزیاں مت بھیجیں۔ ● اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ ● ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ ● بہت باریک اور خراب لکھاؤ نہ ہو۔ ● ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ ● ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ ● مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کر دیئے جاتے ہیں۔



# دوائیں صحت یا بیماری

کرتے ہیں اگر ان کی پوناسیم پوری نہ کی جائے تو ان کے قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔ جو لوگ باقاعدہ پیشاب آور دوائیں استعمال کرتے ہیں وہ ایسی غذا میں استعمال کریں جن میں پوناسیم پائی جاتی ہے مثلاً ٹماٹر، ٹماٹر کا رس، نارنگی، مالٹا، کیو اور اس کا رس، خشک خوبانی، نارنگی کے رنگ کے گودے والا خرپوزہ (کیٹالوپ) ابجیر، کشمش، کیلے، تازہ یا خشک آلو بخارہ، آلو اور شکر قند۔

منصوبہ بندی کی گولیاں:

یہ گولیاں بعض حیاتیات اور خاص طور پر نو لک ایسڈ اور حیاتیات ب ۶ کو خون میں کم کر دیتی ہیں اگر ایسی خواتین صبح طور پر متوازن غذا استعمال نہیں کرتیں تو ان میں فولیٹ کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کیلئے ہرے پتوں والی مزیایاں استعمال کرنی چاہئیں۔

چند عام ہدایات:

☆ اگر حیاتیات اور معدنی نمکوں کی کمی پوری کرنی ہو تو ان کے ضمیمے (سپلی مینٹس) استعمال کرنے سے بہتر یہ ہوگا کہ آپ حیاتیات اور معدنی نمکوں والی غذا میں استعمال کریں۔

☆ دواؤں کے لیبل پڑھیں اور اپنے معالج سے بھی غذا کے بارے میں ہدایات لیں۔ ☆ معالج کی ہدایات پر عمل کریں۔ ☆ اگر کسی غذا کے بعد کوئی خاص علامت سامنے آتی ہے تو فوراً معالج سے ضرور مشورہ کریں۔

دوا ہے اور آئی این ایچ (INH) دق و سل کی دوا ہے۔ ان دونوں کے استعمال سے حیاتیات ب ۶ کم ہو جاتی ہیں۔ یہ یا تو اس انزائم کی پیدائش کو روک دیتی ہیں جو حیاتیات ب ۶ کو قابل ہضم بناتا ہے یا اس حیاتیات کا ایک مرکب بنا دیتی ہیں جو جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔

مرگی کی مانع تشخیص دوائیں:

یہ دوائیں حیاتیات ب ۶ اور نو لک ایسڈ میں کمی پیدا کرتی ہیں اس طور پر کہ ان حیاتیات کی جلد جلد نکاسی کرتی ہے۔

ڈی اے پیٹس کی دوائیں اور اینٹی بائیوٹک نیومائی سین:

یہ دوائیں حیاتیات ب ۱۲ کہ جو خون بناتا ہے، کے جذب میں رکاوٹ ڈالتی ہیں۔

پیشاب آور دوا ہے:

پیشاب آور دوائیں پوناسیم کی شدید کمی کرتی ہیں۔ قلب کے مریض جو ڈیجیٹالس (Digitalis) استعمال

جدید دوائیں:

بہت سی جدید دوائیں اگر لمبی مدت کیلئے استعمال کی جائیں تو جسم میں حیاتیات اور معدنی نمک کم ہو جاتے ہیں خصوصاً بچوں اور بوڑھوں اور ان لوگوں میں جو اچھی متوازن غذا نہیں کھاتے یا پرانے بیمار ہوں اس لئے ایسے افراد کو خاص حیاتیات اور معدنی نمکیات پر مشتمل غذا میں استعمال کرنی چاہئیں۔

کو لچی سین - معدنی تیل:

کو لچی سین (Colchicine) نفرس (Gout) کی دوا ہے۔ یہ آنتوں میں غذا اسیت کے جذب و ہضم میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔ معدنی تیل بھی یہی اثر رکھتا ہے۔ اگر چار چائے کے چمچ معدنی تیل روزانہ پیاجائے تو حیاتیات ب ۱۲ 'دو حیاتیات' کے اور کیروٹین کے جذب و ہضم میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

ہائڈرلازین اور آئی این ایچ:

ہائڈرلازین (Hydralazine) ہائی بلڈ پریشر کی

## انگریز کی ٹانگ بچ گئی: مسٹر ڈیولن محکمہ آب کاری (ایکساز) ناقابل فراموش

کے مہتمم تھے۔ اردو نوشت و دخاند پر انہیں عبور حاضر تھا۔ یار باش اور مہم

پسند انسان کی حیثیت سے لوگ ان کے باہر کسی ہندی یا جھیل کے کنارے خیموں کی ایک مختصر بستی آباد کر لیتے تھے۔ صبح سے شام تک دفتری امور نمٹانے کے بعد بقیہ وقت اسی شغل میں گزارتے۔ ان کے یار احباب جن میں اکثریت مسلمانوں کی ہوتی تھی سیر و شکار میں مصروف رہتے تھے۔ رات در گئے تک بڑے خیمے میں ٹھہر جاتے۔ گرم گرم کافی کے پیالے خشک میوے اور ہرن کے کباب اڑا کر سردی کا مقابلہ کیا جاتا۔ قصے کہانیوں کا سلسلہ چھڑتا اور لطیفہ اور تہذیب رات کے سناٹے کو توڑتے رہتے۔ ایک روز علاج معالجوں کے واقعات کا سلسلہ چھڑا مسٹر ڈیولن نے اپنی مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ سنایا۔ انہوں نے بتایا کہ کئی سال پہلے ان کا تبادلع ضلع عادل آباد ہو گیا۔ یہ ضلع گھنے جنگلات اور جنگلی جانوروں کی کثرت کے علاوہ گوند قبائل کا علاقہ تھا۔ سرکاری ملازمین یہاں شہری سہولتوں کے فقدان کی وجہ سے جاتے ہوئے کتراتے تھے۔ مسٹر ڈیولن کے لئے تبادلع کا حکم نوید مسرت ثابت ہوا۔ کیونکہ ایک شکاری کی حیثیت سے وہ بھی اسے شکاریوں کی جنت سمجھتے تھے۔ وہ ایک روز بارہ بوری مدد لے کر ڈنر کے لئے تیر شکار کرنے نکلے۔ جنگل ان کے بنگلے سے بالکل لگا ہوا تھا۔ وہ اکثر سر مغرب ایک آدھ گھنٹے کی تنگ دوکے بعد ۱۲-۱۱ تیر شکار کر لیتے تھے اس روز بھی انہوں نے روز کی طرح چھروں والے کارٹوس ساتھ رکھے تھے۔ تیتروں کی آہٹ پا کر وہ چوکس ہو گئے اور انہوں نے ان پر فائر کھول دیا، لیکن دوسرے لئے قریب کی جھاڑیوں میں چھپا ایک مینڈوا مشتعل ہو کر ان پر ٹوٹ پڑا اور ان کی پنڈلی چبا کر بھاگ گیا۔ انہوں نے گھر پہنچ کر فوراً سول سرجن کو گاڑی بھیج کر بلوایا۔ ڈاکٹر نے ضروری مرہم پٹی کر دی۔ اس کی رائے میں زخم معمولی تھا۔ دوا اور علاج کا سلسلہ چلتا رہا لیکن مسٹر ڈیولن کا یہ زخم اچھا ہونے کے بجائے بگڑتا گیا۔ ڈاکٹر کے مشورے سے وہ شہر چلے گئے اور بڑے بڑے دیسی اور بدیسی ڈاکٹروں سے ناکام علاج کروا کر بالآخر اپنے منتقر لوٹ آئے۔ انہیں یقین ہو گیا تھا کہ اب پیر کو ڈالنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے۔

ضروری کام نمٹا کر وہ اس غرض سے طویل رخصت پر جانے والے تھے۔ اسی دوران ضروری سرکاری کام کے سلسلے میں انہیں ایک ھیل کے دورے پر جانا پڑا۔ یہ انتہائی گھنے جنگلات کا علاقہ تھا۔ ڈاک بنگلے میں دن بھر کام کرنے کے بعد وہ اپنے کتے کے ساتھ سامنے واقع پہاڑی پر چلے گئے۔ اتنے میں انہوں نے آہٹ سنی ایک ہندو جوگی گھنے جنگل میں سے برآمد ہوا۔ مسٹر ڈیولن کو اس نے سلام کیا اور کھڑا ہو گیا۔ انہوں نے اس کا اتنا پتا پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ معالج ہے اور جنگل و کھسار میں گھومتا اور جڑی بوٹیاں جمع کرتا رہتا ہے۔ اس نے مسٹر ڈیولن سے ان کی پیٹوں میں بگڑی ٹانگ کے بارے میں پوچھا۔ انہوں نے اسے ساری کھانسی سادی اور پوچھا کہ کیا وہ ان کی ٹانگ کو کٹنے سے بچا سکتا ہے؟ جوگی نے بتایا کہ وہ اس زخم کا علاج کر سکتا ہے، لیکن علاج خاصا ناگوار قسم کا ہے اگر وہ اس کے لئے تیار ہیں تو وہ کل صبح دوا تیار کر کے لے آئے گا۔ اپنے پیر کی سلامتی کے لئے منتقر مسٹر ڈیولن نے علاج کی حامی بھری اور جوگی اگلی صبح آئے کا وعدہ کر کے وادی میں آبادی گاؤں کی جانب چلا گیا۔ صبح وہ اپنے ساتھ مٹی کی ایک ہانڈی لے کر آیا۔ اس میں انتہائی بدبودار لیپ تھا۔ مسٹر ڈیولن کی پٹی کھول کر اس نے یہ گاڑھالیپ زخم پر تھوپ دیا اور گپڑا رکھ کر پٹی لپیٹ دی جوگی نے بتایا وہ تیسرے دن تڑکے آئے گا اس وقت تک پٹی ہرگز نہ کھولی جائے۔ مسٹر ڈیولن نے بڑے صبر کے ساتھ اس گرم اور بدبودار لیپ کو برداشت کیا۔ اس عرصے میں زخم کی کھولیں وغیرہ ختم ہو گئی۔ تیسرے روز جوگی نے آکر پٹی کھولی تو لیپ کی تہ پر مواد اور گلی سڑی جلد وغیرہ لگی ہوئی تھی اور زخم مندمل ہونے کے آثار پیدا ہو گئے تھے۔ جوگی نے گائے کے دھلے ہوئے مکھن میں کافور کھاسفید اور مردار سنگ جیسی دوائیں شامل کر کے ایک مرہم بنایا اور اسے لگاتے رہنے کی ہدایت کی مسٹر ڈیولن کے اصرار پر اس نے لیپ کا نسخہ بھی بتا دیا جو یہ بقول اس کے صرف کتوں کا پرانا فضلہ تھا۔ اس نے پانی میں اسی کو پکا کر بطور لیپ لگا دیا تھا۔ خدا جانے اس میں تیندوے کے دانٹوں سے ہونے والے زہرے زخم کو مندمل کرنے کی کیا صلاحیت تھی کہ مہینوں سے پریشان مسٹر ڈیولن تین روز کے اندر ہی شفا یاب ہونے لگے اور یوں ایک انگریز کی ٹانگ کٹنے سے بچ گئی۔ (یوسف خان۔ کراچی)



## طب نبوی ہیر آکل

☆ 100 فیصد قدرتی نبوی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ۔  
☆ چند دنوں میں بال گرنا بند۔ ☆ مسلسل استعمال سے بالوں کے مسائل ہمیشہ کیلئے ختم ☆ طب نبوی ہیر آکل گھنے سیاہ اور مضبوط بالوں کے لئے مستند علاج۔ ☆ دماغ اور نظری طاقت میں بے مثال۔

☆ بالوں کو قدرتی سیاہ چمک دیتا ہے ☆ بچے بال اگاتا ہے ☆ خشکی سکری کا خاتمہ کرتا ہے ☆ ٹوٹے جھڑے کمزور بالوں کے لئے واحد سہارا ☆ بالوں کو لہا اور ان کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے ☆ ٹینشن اور ڈپریشن کے ماروں کے لئے پرسکون اور تازہ دم رہے گا فارمولہ طب نبوی ہیر آکل۔  
قیمت: 300 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

ابھی فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

فون نمبر 042-7552384-0304-4177637  
اوقات فون صبح 10 بجے تا شام 5 بجے تک (نافہ روز اتوار)

## صرف پوشیدہ امراض میں مبتلا بہنوں کے نام:

خواتین کا عالمی مرض لیکور یا جب شروع ہو جاتا ہے تو پھر جسم آہستہ آہستہ گھلتا ہے، جوانی ڈھلتی ہے اور جسم کی کیفیت بدلتی ہے حتیٰ کہ صرف لیکور یا کی وجہ سے گھروں کا سکون بے چینی اور گھریلو جھگڑوں میں بدل جاتی ہے کیونکہ لیکور یا یعنی سفید بد بو دار پانی کی وجہ سے قوت برداشت تحمل اور بردباری ختم ہو کر غصہ میں بڑھ جاتا ہے پھر گھر جہنم کا نمونہ بن جاتا ہے۔

اس لیکور یا کی وجہ سے بے اولادی، کمرو پنڈلیوں کا درد عام جسمانی کمزوری، سانس کا پھولنا، جسم کا ہر وقت دھکتے رہنا پھر کچھ عرصہ بعد جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ حسن و شباب ختم ہو جاتا ہے۔ چہرے پر داغ دھبے اور نشان پڑ جاتے ہیں۔ طبعیت بے ذوق، جسم ویران نہ کھانے کو دل نہ زندگی کی خوشی اور چڑچڑاہٹ ہر وقت سوار رہتا ہے۔

اگر بہنیں صرف لیکور یا اندرونی ورم اور سوزش کا علاج کر لیں تو زندگی کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ پرانے سے پرانے لیکور یا اور سوزش ورم کا موثر جڑی بوٹیوں سے علاج جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ اپنی غذاؤں میں مصنوعی، بیکری اور مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں سے گریز کریں۔

ایک فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

قیمت 500 روپے علاوہ ڈاک خرچ

ابھی فون کریں دوائی آپ کے پاس۔

فون نمبر 042-7552384-0304-4177637  
اوقات فون صبح 10 بجے تا شام 5 بجے تک (نافہ روز اتوار)

اسمٹھ مزید کہتے ہیں کہ میری معالجانہ زندگی میں اکثر تجربات میں یہ بات بار بار آئی ہے کہ میں نے پچھپھروں، گلے، گلینڈز اور ناک کے کینسر کے مریضوں کی ستر فیصد وجہ دراصل الرجی اور دائمی نزلہ پانی ہے اور موسم سرما میں اس کا حملہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ اس لئے کہ مرطوب اور بھاری ہوا کی وجہ سے جراثیم کو مزید پھیلنے پھولنے کا موقع ملتا ہے دھوپ کی کمی نم دار فضا میں ان جراثیموں کے لئے موزوں ترین جگہیں ہیں۔

کیونکہ گرمی کے موسم میں دھوپ اور تمناز تیز ہوتی ہے اس لئے جراثیم یا تو ختم ہو جاتے ہیں یا پھر انہیں بڑھنے کا موقع نہیں ملتا۔ آئیے یہ دیکھیں کہ ہم ان بیماریوں سے کیسے نجات حاصل کریں ایک صاحب پرانی الرجی میں مبتلا تھے اور دائمی نزلہ اس کی ابتداء تھا میں نے انہیں مشورہ دیا کہ وہ روغن زیتون سوتے وقت ناک میں چند قطرے دونوں نچھنوں میں ڈالیں اور زور سے اوپر کھینچے چند روز ایسا کرنے سے انہیں بہت فائدہ ہوا اور یہ ٹونکہ بار بار آزمودہ ہے۔

اگر آپ کسی پرانی الرجی اور الرجی کے دے میں مبتلا ہیں یا پرانے نزلے ناک کا مستقل بندہ ہوںات کو نیند میں اس کی وجہ سے خلل پڑنا جیسی بیماریوں میں مبتلا ہیں تو آپ اگر مندرجہ ذیل ترکیب آزمائیں تو انشاء اللہ زندگی بھر کیلئے یہ بیماریاں ختم ہو جائیں گی۔ ہاں مستقل مزاجی سے کچھ عرصہ ادویات استعمال ضرور کریں جلدی ہرگز نہ کریں۔ اطریفل اسطوخودس کسی اچھے دوا خانے کی بنی ہوئی ایک چھوٹا سا ایک گرم پانی کے کپ میں گھول لیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے پی لیں دن میں تین بار یا کم از کم 2 بار صبح و شام مزید استعمال کریں انشاء اللہ تعالیٰ پرانی الرجی اور پرانے نزلے کا ایکسری علاج ہے۔

ہو الشانی: پودینہ خشک اجوائں دیسی دونوں ہم وزن کوٹ کر سفوف تیار کریں اور ادھا چمچ دن میں تین بار پانی یا چائے کے ہمراہ استعمال کریں کچھ عرصہ کے استعمال سے انشاء اللہ مرض بالکل ختم ہو جائے گا۔ موسم سرما میں یہ مرض بالکل بڑھ نہیں سکتا اگر ٹھنڈک سے احتیاط اور مذکورہ بالا ادویات کچھ عرصہ مستقل استعمال کر لی جائیں۔

پاکستان کے بالائی علاقے خاص طور پر اسلام آباد اور اس سے اوپر کے تمام پہاڑی علاقوں میں توت کا درخت الرجی کا سبب ہے حکومت اپنی تمام کوششوں کے باوجود اس درخت کو جڑ سے اکھاڑ نہیں سکی ایک درخت کاٹنے کے بعد اور کئی درخت نمودار ہو جاتے ہیں کیا الرجی کا یہی ایک سبب ہے ہرگز نہیں بلکہ الرجی کے اسباب بے شمار ہیں ہماری موجودہ مصنوعی زندگی جس میں بند گھر غیر روشن اور تاریک کمرے کا ریٹ مصنوعی غذائیں اور مشروبات اور پرفیوم وغیرہ شامل ہیں۔

میرا تجربہ ہے دیہات سے زیادہ شہر میں الرجی کہیں زیادہ ہے آخر آلودگی بھی تو اپنا اثر کرتی ہے۔ اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ آخر موسم سرما میں الرجی اور نزلہ کا علاج کیسے ممکن ہے اور وہ کون سے طریقے ہیں جن کو اپنا کر ہم الرجی اور نزلے سے بچ سکیں۔ یاد رکھیے ایسی غذائیں جو موسم سرما میں ان دو بیماریوں کا سبب بنتی ہیں ان سے ضرور بچا جائے کھٹی ٹھنڈی اور بادی چیزوں کا استعمال یقیناً ان مریضوں کے لئے بہت نقصان دہ ہے دوران سفر ٹھنڈی ہوا کی تقریب میں ایسی غذاؤں کا استعمال جو آپ کے مرض میں اضافے کا ذریعہ بنے بالکل استعمال نہ کریں انہی الرجی گولیاں کھا کر ہم مرض کو وقتی طور پر بد دیتے ہیں۔

لیکن یہ اندر ہی اندر بڑھتا اور پھیلتا رہتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات وہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ دمہ اور دائمی سانس کی تنگی سانس کا پھولنا نیند کی ٹینشن اور بے چینی کا ذریعہ بن جاتا ہے بعض لوگوں کو یہ اثر دائمی کھانسی خشک یا دائمی کھانسی بلغم کے ساتھ شروع ہو جاتی ہے۔ قارئین مرض دبا میں مت بلکہ اس کے اندر نہ بنے کی نسبت اس کا باہر نکلنا بہتر ہے۔ آج عالمی سطح پر جہاں صاف پانی کا فقدان ہے وہاں الرجی اور مزمن نزلہ بہت زیادہ ہے۔

وینس کے عظیم سائنس دان ولر اسمٹھ کے بقول بعض بیماریوں کو بالکل معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے لیکن وہ امراض دراصل معمولی نہیں ہوتے بلکہ ان کے مابعد اثرات عام بیماریوں سے بھی کہیں زیادہ خطرناک ہوتے ہیں ولر

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر نئے فارمولے و طائف، عملیات اور تعویذات کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ و طائف، عملیات یا طب و کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے دیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے ہر روحانی اور جسمانی راہنمائی کرے گا۔

فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی چغتائی



## نومولود کے کان میں اذان دینے کی حکمت اور سائنسی ریسرچ

تو یہ الفاظ اس کے دل پر ثبت ہو جاتے ہیں۔ شعور کی عمر پہنچنے پر وہ الفاظ اس کی رہنمائی کرتے ہیں بشرطیکہ ماحول کی وجہ سے بچے کا ذہن پست نہ ہو گیا ہو۔ نوزائیدہ مسلمان بچے کے کان میں اذان دینے کی حکمت یہی ہے حالانکہ بظاہر اس عمر میں وہ کچھ نہیں سمجھتا۔

”سابق سوویت یونین کے سائنس دانوں نے تحقیق کے بعد اس اصول کو درست پایا تھا۔ سننے میں آیا ہے کہ پھر وہ نوزائیدہ روسی بچوں کے کان میں اشتراکی مینی فیسٹو (آئین اور اصول) دہرانے لگے تاکہ وہ اس کے دل میں ثبت ہو جائے اور بڑا ہو کر وہ اچھا کیونسٹ اور کامریڈ بنے۔“

میں نے مضمون کے شروع میں تحریر کیا ہے کہ بچہ بطور مادر میں سننے لگتا ہے اس لئے بزرگوں نے فرمایا ہے کہ حاملہ جس ماحول میں رہتی ہے بچے پر اس کا اثر پڑتا ہے اچھے ماحول کا اچھا اور برے ماحول کا برا اثر! تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ بچے کیلئے بطن مادری زندگی ہی حد درجہ اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ جاپانیوں نے یہ نکتہ خوب سمجھا۔ وہ شکم مادر میں بچے کی پرورش والے دور کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ اسی لئے بچے کی عمر میں ۲۸۰ (۹ ماہ دس دن) کا اضافہ کر دیتے ہیں۔ جاپان میں بچے کی اصل عمر قبل قرار پانے والے دن سے شروع ہوتی ہے۔ ہم پیدائش کے دن سے بچے کی عمر شمار کرتے ہیں۔

ہم حاملہ کی غذا کی طرف خاص توجہ دیتے ہیں حالانکہ بچہ کی صحت کا بھی خاص دھیان رکھنا چاہیے خود شریعت نے اس سلسلے میں مخصوص احکامات صادر فرمائے ہیں جن پر عمل کرنا ضروری ہے۔

میری بات سمجھ کر ان چاروں بزرگوں نے فرمایا: آپ نے نہایت وضاحت کے ساتھ ہر مسئلہ سمجھایا ہے اب نماز جنازہ سے قبل اذان نہیں دیں گے۔

یہ سن کر میں نے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا، میری گفتگو سے وہ راجہ راست پر آ گئے ہیں۔ (بحوالہ اردو انجمن)

### قیمتی رائے کا انتظار

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوق خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب ’ہاں‘ ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوق خدا کے لئے نفع رساں ہے، آئیے آپ بھی اپنا حصہ ملایئے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہو سکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوق خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خام ثابت کیا جاسکے۔

مجھے غصہ آرہا تھا مگر میں نے ان کا احترام کیا اور کہا ”حضرت! دین مکمل ہو چکا ہے۔ اب احکامات دین پر عمل کرنے کی ضرورت ہے ان میں ترمیم و تنسیخ کی قطعاً گنجائش نہیں۔ اس طرح کلی پھندنے لگانے ہی کو بدعت کہا گیا ہے جو سخت گناہ ہے۔“

میں نے پھر ان حضرات سے کہا: ”آپ لوگ بات غور سے سنئے! ماشاء اللہ آپ سب پانچوں وقت نماز پڑھنے مسجد میں تشریف لاتے ہیں۔ پہلے موزن اذان دیتا ہے۔ اس کے پندرہ میں منٹ بعد اقامت ہوتی ہے اور پھر اللہ اکبر کہہ کر امام نماز شروع کر دیتا ہے۔ ہر مسجد میں ہر روز پانچ مرتبہ یہی عمل دہرایا جاتا ہے۔ یہ بتائیے کہ آپ سب نے نومولود بچے کے کانوں میں اذان ضرور دی ہوگی؟“

ایک صاحب نے فرمایا: ”ہاں دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت کہتے ہیں۔ ہم درجنوں نوزائیدہ بچوں کے کانوں میں اذان دے چکے ہیں۔“

میں نے دریافت کیا: ”بچے کے کانوں میں آپ نے اذان اور اقامت کہنے کے بعد نماز کبھی پڑھی؟“

میں نے سوال کیا ”مسجد میں روزانہ اذان کے چند منٹ بعد اقامت اور پھر نماز ہوتی ہے۔ آپ نے بچے کے کان میں اذان دی اقامت بھی کہی پھر کیا وجہ نماز نہیں پڑھی؟“

اس پر وہ سب خاموش رہے۔ میں نے انہیں خاموش دیکھ کر کہا ”بزرگو! وہ نماز انسان کی موت کے بعد نماز جنازہ کی شکل میں پڑھی جاتی ہے۔ نماز جنازہ کی اذان اور اقامت اس وقت کہی جا چکی ہوتی ہے جب بچہ اپنی ماں کی آغوش میں تھا۔ پس نماز جنازہ سے قبل اذان اور اقامت پڑھنے کی قطعاً ضرورت نہیں۔ پھر بھی جوابیا کرے وہ بدعتی ہے۔“

”دنیا میں انسان عام طور پر پچاس ساٹھ برس زندہ رہتا ہے جو آخرت کے چند منٹ کے برابر ہے۔ سورہ حج کی آیت نمبر 47 کا ترجمہ ہے: ”تیرے رب کے ہاں ایک دن ہزار برس کے برابر ہوتا ہے جو تم گنتے ہو۔“ یہ ہے ہماری عمر کی حقیقت یعنی اذان اور اقامت کے درمیان مختصر وقفہ! شاعر نے اسی بات کو سیدھے سادے شعر میں یوں بیان کیا ہے:

آتے ہوئے اذان ہوئی، جاتے ہوئے نماز اتنے قلیل وقت میں آئے چلے گئے

”اب آپ حضرات مجھ سے پوچھ سکتے ہیں کہ نومولود اس عمر میں تو کچھ سمجھتا نہیں پھر اس کے کان میں اذان دینے کی کیا حکمت ہے؟“

”سنئے! اس سلسلے میں حضرت امام غزالیؒ نے فرمایا ہے کہ بچے کا دل حقیقت کے مانند ہوتا ہے۔ اس لئے جب وہ پہلی بار دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت سنتا ہے

آج کل کے دور میں عقل کو خدا سمجھ لیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب نا سمجھ لوگ بچے کے کان میں کسی کو اذان دیتا دیکھیں تو اس کا مذاق اڑانے لگتے ہیں۔ ۲۷ اپریل ۱۹۶۸ء کے روزنامہ ”مشرق“ میں یہ خبر شائع ہوئی تھی کہ ملک کے ایک معروف مزاحیہ اداکار نے اپنے نومولود بچے کے کان میں مرغ سے بانگ (اذان) دلوای تھی۔ اس غریب کو شاید معلوم نہیں تھا کہ شریعت مطہرہ کا کوئی حکم بلا حکمت اور بلا جواز نہیں ہوتا۔

قرآن مجید میں جہاں جہاں دیکھنے اور سننے کا ذکر ہے وہاں سماعت (سننے) کا پہلے اور بصارت (دیکھنے) کا ذکر بعد میں آیا ہے۔ اب تو علم جن جن بڑی ترقی کر چکا ہے اور شکم مادر میں بچے کی نشوونما کا کامیاب مشاہدہ کر لیا گیا ہے۔

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بچے کے کان پانچویں اور آٹھویں ساتویں مہینے میں تشکیل پاتی ہیں۔ بچہ اس وقت باہر کی آوازیں سن کر ان کی طرف متوجہ ہونے لگتا ہے جبکہ اس کی آنکھیں ابھی مندی (بند) ہوتی ہیں۔ جو بچے قبل از وقت پیدا ہو جائیں ان کی عمر کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ اس کی آنکھیں بند ہیں یا کھلی۔ جو بچہ ایکس بائیس ہفتے کا ہو اس کی آنکھیں مندی ہوتی ہیں تاہم آواز سن کر وہ اپنا رد عمل ظاہر کرتا ہے۔

اللہ تعالیٰ سورہ بقرہ آیت ۱۸ میں فرماتا ہے: ”بہرے گوشتے اور اندھے ہیں پس وہ حق کی طرف نہیں لوٹتے۔“

اس آیت میں بھی پہلے کان کا ذکر ہے پھر منہ کا اور پھر آنکھ کا (یعنی پہلے سنا، پھر بولا اور پھر دیکھا) یہ دیکھئے کہ قرآن مجید قدم قدم پر اپنی حقانیت کا ثبوت فراہم کر رہا ہے۔ چند سال قبل میں کراچی گیا۔ بعد نماز مغرب مسجد میں چار عمر رسیدہ باریش بزرگ میرے پاس آئے اور دریافت کیا کہ آپ کہاں سے آئے ہیں اور کیوں آئے ہیں؟ میں نے بتا دیا کہ فلاں کام سے آیا ہوں۔

باتوں باتوں میں ایک صاحب فرمانے لگے: ”اب ہم نماز جنازہ سے قبل اذان دینے لگے ہیں؟“

یہ سن کر مجھے سخت حیرت ہوئی۔ میں نے ان سے کہا ”سوا چودہ سو سال میں اربوں مسلمان اس دنیا میں آئے اور چلے گئے۔ ان میں سے کسی کی بھی نماز جنازہ سے پہلے اذان نہیں دی گئی۔ ان کا کیا بے گا؟“

یہ سن کر وہ لا جواب ہو گئے اور کہنے لگے ”حال ہی میں بخاری شریف کی ایک شرح آئی ہے اس میں تحریر ہے کہ نماز جنازہ سے پہلے اذان دینی چاہیے۔“



## جنات سے سچی ملاقاتیں

گزشتہ سے پیوستہ

وہاں چھبر بہت تھے اور میں نے والدہ سے کہا تھا کہ وہ خود کو اچھی طرح چھبر دانی سے ڈھانک لیں۔ رات کے کوئی دو بجے ہوں گے جب میں نے ایک چیخ سنی میں گہری نیند سے بیدار ہو گیا کچھ دیر تک میرے اوسان بحال نہ ہوئے پھر کھانے کے کمرے سے کچھ عجیب آوازیں آئیں۔ دراصل میری والدہ کچھ کہنا چاہتی تھیں۔ لیکن ان کی زبان سے الفاظ نہیں نکل رہے تھے۔ اس وقت تک میری بیوی حسن آرا بھی جاگ چکی تھی میں بستر سے نکلا اور بھاگتا ہوا کھانے کے کمرے کے اندر داخل ہو گیا۔ کمرے میں روشنی تھی حالانکہ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ میں نے والدہ کو شب بخیر کہنے کے بعد بلب بجھا دیا تھا۔ وہ اپنے بستر میں بیٹھی ہوئی تھیں اور چھبر دانی اب تک ان کے گرد لپٹی ہوئی تھی۔ حسن آرا نے بھی بچے کو چھبر دانی میں لپیٹ کر وہیں چھوڑا اور بھاگتی ہوئی میرے پیچھے آگئی ہمیں والدہ کو دلا سادینے میں کچھ وقت لگا اور پھر ہم نے ان سے پوچھا کہ وہ آخر کس چیز سے اس قدر خوف زدہ ہوگئی تھیں؟ وہ کہنے لگیں ”میں گہری نیند سو رہی تھی کہ میں نے روشنی جلائے جانتی آواز سنی۔ میں جاگی تو دیکھا ایک انگریز جوڑا میرے بستر کی پانٹی پر کھڑا ہے۔ مرد سوٹ اور ہیٹ پہنے ہوئے کھڑا تھا اس کے دانے ہاتھ میں چھری تھی جبکہ بایاں ہاتھ غائب تھا بس خالی آستین لٹک رہی تھی۔ عورت شب خوابی کے ایک لمبے لمبا دے کے علاوہ جھاردار بڑا عجیب سا ہیٹ پہنے ہوئے تھی پہلے تو میں سمجھی کہ غالباً وہ لوگ اسی ڈاک بنگلے میں ٹھہرے ہوئے ہیں اور گھوم پھر کر واپس آئے ہیں۔ عورت نے اپنا ہاتھ چھبر دانی کے اندر ڈالا میرا پیچہ پکڑ کر ہلایا اور بولی تم یہاں کیوں سو رہی ہو؟ کیا یہ کوئی خواب گاہ ہے؟ یہ سونے کے جگہ نہیں۔ نکلو یہاں سے بھاگو یہاں سے۔ اس کا لہجہ بڑا کرخت اور درشت تھا اور وہ انگریزی میں ہندوستانی بول رہی تھی۔ اس کے بعد وہ تمہارے کمرے کی طرف چلے گئے اس وقت میں نے دیکھا کہ وہ عورت لنگڑا رہی تھی تمہارے کمرے کے دروازے پر وہ جوڑا غائب ہو گیا تب مجھے احساس ہوا کہ میں بھوتوں کو دیکھ رہی تھی میں پھر چلا چلا کر تمہیں آواز دینے لگی مجھے نہیں معلوم کہ میں کیا بڑبڑا رہی تھی۔

یہ قصہ سناتے وقت میری والدہ خوف زدہ نگاہوں سے ادھر ادھر دیکھ رہی تھیں اچانک انہوں نے چونک کر پوچھا پچہ کہاں ہے؟ کیا تم نے اسے اکیلا چھوڑ دیا ہے؟ اب خوف زدہ ہونے کی باری حسن آرا کی تھی ہم تینوں بھاگتے ہوئے اپنے کمرے میں گئے یہ دیکھ کر ہمیں ایک جھٹکا سا لگا کہ بستر خالی تھا حالانکہ چھبر دانی اب تک بستر سے لپٹی ہوئی تھی ”میرا پچہ!“ حسن آرا نے چیختے ہوئے کہا۔ اسی وقت میں نے

قارئین! آپ کا بھی کسی پراسرار چیز یا بھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پیک ہم خود سنوا لیں گے۔

## کریم خان نے کیا دیکھا؟

جو کچھ مجھے نظر آیا وہ میں کسی کو نہیں بتا سکتا ایک ماورائے عقل انوکھا جرجا

انسانی زندگی بنیادی طور پر حادثات اور واقعات کے سلسلے کا نام ہے۔ اکثر واقعات وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ صفحہ ذہن سے محو ہو جاتے ہیں۔ تاہم بعض کی اثر آفرینی اتنی گہری ہوتی ہے کہ انسان انہیں ساری زندگی فراموش نہیں کر پاتا۔ ایسا ہی ایک واقعہ میرے رفیق کار محمد وسیم کے ساتھ پیش آیا جو انہوں نے دوستوں کی محفل میں ہمیں سنایا تھا، آپ بھی ان کی زبانی سنئے:

یہ دسمبر 1993ء کی بات ہے کہ ہم پانچ دوستوں نے مل کر مری جانے کا منصوبہ بنایا ہم نے جس پرانے بنگلے میں ٹھہرنا تھا وہ شہر سے ہٹ کر ایک پہاڑی کی چوٹی پر واقع تھا۔ یہ بنگلہ میرے ایک دوست کا تھا جو ہمارے ساتھ نہیں گیا۔ شام ڈھل رہی تھی جب ہم بنگلے پر پہنچے ڈھلتی ہوئی شام میں اس کی عمارت کسی مہیب سائے کی مانند نظر آئی اس بنگلے کا رقبہ تقریباً 45 کنال تھا ایک کنال پر عمارت تعمیر کی گئی تھی جبکہ بقیہ رقبہ برآمدے اور پہاڑی ڈھلانوں پر مشتمل تھا۔ خالی رقبے پر چیل اور دیوار کے اتنے گھنے درخت تھے کہ ان کے نیچے دن میں بھی رات کا گمان ہوتا تھا۔ بنگلے میں پہنچتے ہی ہم دوستوں نے اپنے کمرے دیکھنے بھالنے کے بعد اپنا سامان کھولا اور الماریوں میں رکھ دیا کمروں میں صفائی کی صورت حال کافی ناگفتہ بہ تھی بہر حال ہم نے خود ہی مناسب جھاڑ پونچھ کے بعد کمروں کو سونے کے قابل بنالیا۔ رات کے کھانے کے بعد ہم لیٹ گئے چونکہ جگہ نئی تھی اس لئے کسی کو بھی نیند نہیں آئی۔ باتیں کرتے رات کے بارہ بج گئے۔ اچانک آصف نے چونک کر کہا ”یہ کیسی آواز ہے؟“ یہ سنتے ہی سب کے کان کھڑے ہوئے۔ عامر سے پوچھا گیا ”کون سی آواز؟“ عامر نے ہنزون پر انگلی رکھ کر سب کو چپ رہنے کا اشارہ کیا۔ اب ہمیں بھی ایسی آواز آئی جیسے کوئی اوپر کھیریل کی چھت پر باقاعدہ وقفوں سے ٹھک ٹھک کر کے چوٹ لگا رہا ہو۔ چار پانچ دفعہ یہ آواز آئی تو سب اپنی اپنی قیاس آرائیاں کرنے لگے۔ ایک بولا: ”اس علاقے میں بندر رہی ہوتے ہیں کوئی بندر ہوگا!“ دوسرے نے تردید کرتے ہوئے کہا ”بندر ایسے باقاعدہ وقفوں سے آواز نہیں پیدا کر سکتا۔“

**قارئین!** آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

دیکھا کہ پچہ برآمدے کی طرف جانے والے دروازے کے پاس پڑا تھا اور گہری نیند سو رہا تھا۔ حسن آرا بھاگتی ہوئی گئی اور بچے کو اٹھالیا۔ وہ ایسی گہری نیند سو رہا تھا کہ اس نے ذرا بھی حرکت نہ کی۔ اس واقعہ کے بعد میری والدہ نے اس کمرے میں سونے سے انکار کر دیا۔ ہم نے ان کا پلنگ اپنے کمرے میں منتقل کیا اور پھر بقیہ رات پریشانی کے عالم گزاری۔

دوسرے دن صبح تعلقے کا معاملت دار ہمارے ساتھ ناشتے میں شریک تھا۔ اس نے 1920ء کے عشرے میں بطور کلرک محکمہ مالیات میں اپنی ملازمت کی ابتدا کی تھی اب اس کی پنشن کا زمانہ قریب آ رہا تھا تو سہواری کا مقامی باشندہ ہونے کے وجہ سے اس کا تقرر اپنے ضلع میں ہو گیا جب میں نے رات والا واقعہ سنایا تو اس نے بتایا: ”حضور صرف آپ کی والدہ نے اس جوڑے کو نہیں دیکھا یہاں بہت سے لوگ وقتاً فوقتاً انہیں دیکھ چکے ہیں اس مرد کا نام انڈر بومیک گفیل تھا وہ کسٹم کا اسٹنٹ کلکٹر اور سویگام کے ایک بنگلے میں رہا کرتا تھا۔ شکار بڑا شوقین تھا اور اس ڈاک بنگلے میں اکثر شکار کرتا تھا ان دنوں یہ علاقہ جنگلی جانوروں سے بھرا ہوا تھا ہرن، چیتے اور تیندوے ہر قسم کے جانور یہاں موجود تھے مجھے یاد ہے کہ جب میں چھوٹا تھا تو میں نے میک گفیل کو دیکھا تھا ایک بار وہ ساتھ اپنی بیوی کو بھی لائے تھے دونوں ایک آدم خور شیر کا شکار کرنے گئے لیکن اسے صرف زخمی کر سکے تیسری رات دوبارہ گئے لیکن اس بار شیر نے انہیں آلیا۔ دونوں بری طرح زخمی ہوئے میک گفیل کا بایاں ہاتھ اور ان کی بیوی کا ایک ہیر ضائع ہو گیا دونوں ہلکے زخموں کے ساتھ اس ڈاک بنگلے میں لائے گئے لیکن صبح ہونے سے پہلے مر گئے۔“ میری طبیعت میں شک و شبہ کا مادہ بہت ہے۔ میں صبح سے اپنی والدہ کو یقین دلانے کی کوشش کر رہا تھا کہ جو کچھ انہوں نے دیکھا وہ محض ایک خواب تھا۔ کلکٹر کے بنگلے میں رہ کر اور ان گوروں کا ذکر نہ کر جو بھی وہاں رہا کرتے تھے وہ نفسیاتی طور پر ان لوگوں کے بھوت دیکھنے کیلئے پوری طرح تیار ہوتے انہوں نے فاتحانہ انداز میں میری طرف دیکھا جیسے کہہ رہی ہوں اب تمہیں میری بات کا یقین آ گیا یا نہیں؟“ مجھے یقین آیا ہو یا نہ آیا ہو، یہ ایک الگ سوال ہے لیکن مجھے جو بات آج تک غلجبان میں بتلا گئے ہوئے ہے وہ یہ ہے کہ سوتا ہوا پچہ بستر سے باہر کیسے نکلا اور چھبر دانی میں لپٹا لپٹایا کس طرح دروازے تک پہنچ گیا حالانکہ اس کی عمر صرف چند ماہ تھی۔ بہر حال ہم نے اسی روز اپنا سامان باندھا اور دورہ مختصر کر کے پالن پور واپس آ گئے۔ سہواری میں دوسری رات گزارنے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا۔



## اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں • پیٹ کے مرض میں مبتلا ہوں • پیٹ بڑھ گیا ہے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو جب طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

### اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں

سوال: میری شادی کو 17 سال ہو گئے ہیں اور اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں۔ وہ پھول جو کھلنے سے پہلے ہی ختم ہو جاتا ہے۔ حمل ہوتا ہے بعد میں جب دو ماہ ہوتے ہیں تو الٹرا ساؤنڈ کراتے ہیں پتہ چلتا ہے کہ حمل ہو کر خراب ہو جاتا ہے انکور کے دانے بن جاتے ہیں۔ تیسرے ماہ کے پندرہ دن بعد D.N.C کروا دیتے ہیں۔ تقریباً دس دفعہ حمل ہو چکا ہے اور سولہ مرتبہ D.N.C کروا چکی ہوں کیونکہ انکور کے دانے کئی دفعہ پھیل جاتے ہیں۔ دو ماہ سے خوراک اندر نہیں جاتی۔ پانی نہیں پی سکتی۔ ڈرپ وغیرہ لگتی ہے۔ قے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ دو ماہ میں اس طرح ہو جاتی ہوں جیسے جسم کے اندر سانس بھی مشکل سے آتا ہے۔ جیسے ہی D.nc کرواتی ہوں تو اس طرح ہو جاتی ہوں جیسے زندہ ہو گئی ہوں۔ لاہور گنگارام اور جنرل ہسپتال کی انہم رپورٹیں میرے پاس ہیں۔ دس سال کا ریکارڈ موجود ہے نہ کوئی تعویذ چھوڑا ہے نہ ہی کوئی علاج۔ جہاں کوئی بتاتا ہے وہاں جاتے ہیں۔ اب در بدر کی ٹھوکریں کھاتے چار سال ہو گئے چپ کر کے بیٹھ گئے ہیں۔ اب یہی کوشش ہے کہ حمل نہ ہو۔ ڈاکٹر کہتے ہیں زندگی کو خطرہ ہے۔ اس بیماری کا علاج ہمارے پاس نہیں ہے۔ اس آس پر ہوں کہ شاید بھی علاج ہو جائے۔ (ایک مریضہ لاہور)

جواب: بہن! بالمشافہ ملاقات کریں۔ بے اولاد حضرات کے لئے میرے پاس روحانی علاج اور دوائی علاج دونوں ہیں۔ بے شمار مریض اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے تندرست ہو چکے ہیں۔ کسی چیز کا دعویٰ نہیں لیکن اس کا روحانی علاج بہت آکسیر ہے اور فائدہ مند ہے۔ ایسے جوڑے جو بیرون ملک علاج کر کے مایوس ہو چکے تھے۔ بالکل تندرست ہو گئے ہیں۔

### پیٹ کے مرض میں مبتلا ہوں

سوال: عرض ہے کہ میں عرصہ نو دس سال سے پیٹ کے مرض میں مبتلا ہوں۔ چاول رس کبھی کبھی ڈبل روٹی کھاتی ہوں کوئی پھل یا کوئی بھی دودھ دہی میں بنی ہوئی کوئی چیز کھانا تو درکنار چکھنا بھی میرے لئے ذہر کی حیثیت رکھتا ہے۔ میری صحت کبھی قابل رشک تھی مگر اب تو بڈیوں کا ڈھانچہ بن چکی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کی پیداکر ہوئی نعمتوں کی ترستی ہوں۔ میرا مسئلہ یہ بھی ہے کہ کوئی بھی چیز کھانے سے ایک نوالہ

چھوٹی ہے۔ میری بیٹی کو اکثر نزلہ و زکام بہتا ہے۔ میں چاہتی ہوں میری بیٹی مونی ہو جائے مہربانی فرما کر کوئی آسان نسخہ بنا لیں جو آسانی سے مل جائے۔ ساری عمر دعائیں دیتی رہوں گی، دوسرا مسئلہ میری بہن کا ہے جو جوان اور شادی شدہ ہے جس کی عمر بائیس سال ہے۔ حکیم صاحب اس کو ایام سے پہلے بھی سارے جسم میں درد شروع ہو جاتا ہے اس کو لیکوریا بھی رہا ہے۔ اکثر سر میں درد رہتا ہے۔ سر کے بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ جسم پر بہت زیادہ بال ہیں جس کی وجہ سے پریشان رہتی ہے۔ پٹھوں میں اکثر درد رہتا ہے۔ دو ماہ پہلے اس کو سینے کے اوپر والی بڈی اور پسلیوں میں چوٹ لگی تھی۔ بہت ماش کی لیکن درد ختم نہ ہوا قند پانچ فٹ وزن پچاس کلو ہے۔ آنکھیں پیلی ہیں چہرہ بے رونق ہے۔ تیسرا مسئلہ میری چھوٹی بہن کا ہے جس کی عمر انیس سال ہے قند چار فٹ نو انچ ہے پلینز قند بڑھانے کے لئے کوئی نسخہ بتائیں۔ ایام بہت درد کے ساتھ اور کم آتے ہیں۔ سر اور پٹھوں میں بہت زیادہ درد رہتا ہے۔ ناگوں میں درد رہتا ہے۔ گرمیوں میں جلد اتنی چمکی ہو جاتی ہے کہ منہ دھونے کے ایک گھنٹے بعد ہاتھ لگانے سے محسوس ہوتا ہے جیسے تیل لگا لیا ہو۔ سردیوں میں خشک ہو جاتی ہے۔ چہرے پر داغ ہیں۔ دماغ پر بوجھ سا رہتا ہے۔ رنگت پیلی ہے چہرے اور جسم پر بال بھی ہیں۔ وزن ساڑھے اڑتیس کلو ہے۔ کوئی ایسا نسخہ بتائیں جس سے قند بھی بڑھے اور مونی بھی ہو جائے۔ میری ایک بھتیجی ہے جس کی عمر دس سال ہے دو سال سے دمہ کی بیماری میں مبتلا ہے۔ کبھی سر میں درد رہتا کبھی کمر میں درد اور کبھی بخار ہو جاتا ہے۔ داڑھ میں درد رہتا ہے۔ سوراخ بھی ہے۔ (بقیہ اگلے صفحہ پر)

### ہدیہ ارسال کرنے والوں کا شکریہ

مدیر عبقری کی اپیل پر ملک بھر سے احباب نے کتب و رسائل مدیر کے نام گفت کی نیت سے ارسال کیں اور یہ سلسلہ مستقل جاری ہے۔  
بندہ ایسے تمام احباب کا مشکور ہے کہ انہوں نے اعتماد کیا اور کتابیں ہر قسم کے رسائل ہدیہ کیے ایک بار پھر ان کا شکریہ ادا کرتا ہوں صرف ایک بات کہ نصائی یعنی سلیبس کی کتب ارسال نہ کریں۔  
مشکور  
بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی چغتائی

بھی لینے سے میرے سر میں شدید درد چکر آنکھوں کے آگے اندھیرا اور ہوا گیس ریاخ بنا شروع ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں گرگرگڑاہٹ بڑی آنت میں مسلسل گرگرگڑاہٹ اور پھر پانی کی طرح پتلے جلاب شروع ہو جاتے ہیں۔ کبھی شدید قبض بھی ہو جاتی ہے مگر قبض کے دوران شدید بے چینی گیس سر درد چکر رہتے ہیں۔ جلاب ہونے سے طبیعت ہلکی ہو جاتی ہے اور جلاب اتنے تیز ہو جاتے ہیں کہ ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔ ڈرپ لگتی ہے ہر قسم کے ٹیسٹ ٹھیک آتے ہیں۔ پاخانے کے ساتھ Pus پس نما مادہ آتا ہے۔ ڈاکٹروں نے پتہ بھی نکال دیا ہے کہ یہ خراب ہے مگر کوئی فرق نہیں پڑا۔ اب ڈاکٹر حضرات کہتے ہیں کہ آپ کی آنتیں کمزور ہیں اور بھلی پھٹ جاتی ہے۔ ایلو پیٹھک ہوئیو پیٹھک جسمی ہر قسم کا علاج کروا چکی ہوں۔ مگر افات نہیں ہوتا۔ وقتی قبض ہو جاتی ہے پھر وہی مسئلہ گیس پاگل کئے رکھتی ہے۔ گیس کی وجہ سے دکھائی کچھ نہیں دیتا۔ (ساجدہ نسیرین)

جواب: آپ سب سے پہلے اپنی غذا پر توجہ دیں۔ پہلے کچھ افات کریں اور کم سے کم غذا استعمال کریں۔ بھوک شدید لگنے پر آپ بلکہ تازہ جوس استعمال کریں اور مونگ کی دال اور چھوڑی استعمال کریں۔  
خشک پودینہ آدھ چمچ اور بڑی الائچی ایک عدد کچل کر قبوہ بنا کر دن میں کم از کم تین بار پیئیں۔ دو ماہ یہ دوائی مستقل استعمال کریں۔

### پیٹ بڑھ گیا ہے

سوال: میری بیٹی دسمبر 2001ء میں پیدا ہوئی اس کے بعد میرا پیٹ بڑھ گیا ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے بہت شرم آتی ہے۔ میرا وزن ساٹھ کلو ہے اور قند پانچ فٹ ہے۔ مجھے عرصہ سات آٹھ سال سے اکثر پیٹ میں درد رہتا ہے۔ اور دو ماہ پہلے میرے پیٹ سے دو کیڑے لے لیے نکلے تھے میں نے درد کے لئے بہت علاج کرایا۔ دیسی و انگریزی بھی میرے میاں ہو میو ڈاکٹر ہیں۔ ان سے بھی دوائی لی لیکن وقتی طور پر آرام آ جاتا ہے۔ میرے سر میں اکثر درد بھی رہتا ہے۔ اور مجھے لیکوریا بھی ہے۔ شادی سے پہلے میرا رنگ بہت اچھا تھا لیکن اب کالا ہو گیا ہے۔ میرے چہرے پر بھورے رنگ کے تل چھائیاں اور داغ دھبے بہت زیادہ ہیں۔ میرے بال بھی تیزی سے گر رہے ہیں اور میری بیٹی جس کی عمر نو ماہ ہے وہ کمزور ہے۔ جو بھی دیکھتا ہے کہتا ہے عمر کے لحاظ سے بہت



# بڑی بوڑھیوں کے آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

## بھورے تلوں سے نجات

دو بادام چھیل کر پیس لیں اور ایک انڈے کی سفیدی کے ساتھ جس میں آدھا چمچ لیموں کا رس ملا ہوا ہوا ان اشیاء کا آمیزہ بنالیں۔ پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ اس کے بعد پہلے گرم پانی سے اور پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ ان تمام ترکیبوں کے علاوہ آپ روزانہ کسی نہ کسی طریقے سے اگر اپنی خوراک میں لیموں کے رس کا استعمال کریں گی تو اس کے اندر موجود تیزابیت کا عنصر نہ صرف آپ کے زخموں کو جلد بھرے گا، آپ کے دانتوں کو صاف ستھرا رکھے گا بلکہ آپ کے ناخن اور آپ کی جلد کی ہیئت کو بہتر طور

پر برقرار بھی رکھے گا۔

## دودھ جلد کی خوبصورتی اور توانائی کا ذریعہ

جس طرح لیموں سے آپ اپنی جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکتی ہیں اور اسے برقرار رکھ سکتی ہیں بالکل اسی طرح دودھ بھی ایک ایسا قدرتی ذریعہ ہے جس کی مدد سے آپ اپنی جلد کو مزید دلکش، خوبصورت اور توانا بنا سکتی ہیں۔

## جلد کو صاف اور ملائم رکھنے کیلئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے چہرے کی جلد صاف اور ملائم رہے تو صرف دودھ میں کائن کا کپڑا بھگوئیں اور چہرے

## رنگت نکھارنے کیلئے

اگر آپ اپنے چہرے کی رنگت نکھارنا چاہتی ہیں تو دو بادام تھوڑے سے دودھ میں پیس لیں اور سوتے وقت چہرے پر لگائیں اور صبح ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

## کالی اور پھکی رنگت کی بہتری کیلئے

رات کو تھوڑی سی بننے کی دال دودھ میں بھگوئیں اور دوسری صبح پیس کر اس میں تھوڑی سی ہلدی کا پاؤڈر اور چند قطرے لیموں کا رس ملائیں۔ اس آمیزے کو آدھے گھنٹے (بقیہ صفحہ 21)

بقیہ طبی مشورے: درد ہو تو منہ سوچ جاتا ہے۔ ڈاکٹر نے کسی چیز سے سوراخ بھر دیا ہے دوسرا مسئلہ میری چھوٹی ہتھیلی کا ہے عمر دو سال ہے قد بھی چھوٹا ہے بہت کم زور ہے چڑچڑاہٹ بھی ہے کچھ کھاتی پیتی نہیں ہے۔ بہت تنگ کرتی ہے۔ دودھ بالکل نہیں پیتی ہے۔ وزن بہت کم ہے۔ بہت زیادہ خوبصورت ہے نظر جلد لگ جاتی ہے۔ کھانے میں ہم سب کیا استعمال کریں۔ اور پرہیز بھی بتائیں۔ نسخہ جات تفصیل سے بتائیں۔ میری والدہ محترمہ کو برتن وغیرہ دھونے سے ہاتھوں کی انگلیوں میں زخم ہو جاتے ہیں اور خارش بھی ہوتی ہے۔ بہت علاج کیا لیکن افادہ نہیں ہوا۔ میری خالہ کو رحم کے اندر دینی و بیرونی اور بخلوں میں خارش ہوتی ہے۔ اب تو کالے داغ بن گئے ہیں، بیٹنویٹ این کریم لگانے سے وقتی طور پر آرام آ جاتا ہے مہربانی فرما کر کوئی نسخہ بتائیں۔ (ن۔ج کراچی) جواب: سب سے پہلے قارئین سے عرض ہے کہ ایک خط میں صرف ایک مریض کا مسئلہ پوچھا کریں۔ اس میں آپ کا فائدہ ہے اور مزید آپ سے درخواست ہے کہ آپ تمام مریضوں کے لئے ایک نسخہ جو کہ نبوی گلدستے سے لیا گیا ہے نہایت مفید اور موثر ہے اور آپ نہایت غور اور توجہ سے استعمال کریں۔ کلونجی تخم کا سنی قسط شیریں تخم میٹھی ہر ایک ۵۰ گرام کوٹ پیس کر 6 گنا زیادہ روغن زیتون ملا کر اس کے بعد اس میں برگ مہندی خود پیس کر وہ بھی 50 گرام ملا لیں۔ پھر اس مرکب کو آدھ دن میں چار بار گرم دودھ یا ویسے ہی استعمال کریں۔ کم از کم دو ماہ یہ خصوصی ہدیہ ہے توجہ کریں قدر کریں اور بنائیں لیکن مستقل مزاجی لازم ہے۔

## مریضوں کی منتخب غذائیں

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوہیا، اہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روئی، بوڑھ کیل، اڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مرہ، آملہ، مرہ، ہریڑ، مرہ، بھی، مونگ پھلی، شربت انجبار، جینین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی، مین والی، پننے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قہوہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، مینس کی روئی، دارچینی، لوگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے پننے، چا پانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقہ)، مینس کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، پالک، ساگ، بینن، پکڑنے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا مٹھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاور قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم، پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، مکین، دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہ، آم، مرہ، ادراک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادراک، شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، انوٹی کا دودھ، دیسی گھی، پیستہ، کھجور تازہ، خر بوزہ، شہتوت، شمش، انگور، آم شیریں، کلقد دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، مینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امروہ، گرما، سردا، خر بوزہ پھیکا، مرہ، گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روئی، دودھ جلیبی، ہکٹ، کسٹر، جیلی، برنی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، چھڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجر بیلیہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی کیسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لی، الاچی، بھی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالنا، مسمی، میٹھا، اپچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروڑ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاڈ، کے تے، لوسڑھے کا اچار، بگو گوش، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الاچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بانگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گوبھی اور اس کی سلاڈ، دہی، بھلے، آلو چھولے، مکی کی روئی، مٹر پلاؤ، پننے پلاؤ، مرہ، سیب، مرہ، بھی، خیرہ مروارید، سبز بیری، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری





عقبقری الحمد للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین تقسیم کرتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لیے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔